



FTP Pilates

指導者養成コース

ピラティスで

人生を変える

2023年春・開講！受講者募集開始

Stellaで
国際資格取得
ゆとりの4か月間

国内外で活躍中の

マスタートレーナー

大本沙樹

直接指導！



◎一生ものの新たなキャリアを得る！

◎ピラティスを深く知ることで身体をより機能的にする！

◇インストラクター養成コース◇

3/5開講・全10日(8/13修了)

・若干名募集：最大8名

受講者の9割が初心者！お気軽にお問合せください！

Stella Academy

第5期 FTP ベーシックマットピラティス養成コース日程表

2023年1/29（日）13：00・養成コース無料体験・説明会

【日程】（全10回）

- ① 3月 5日（日） 11：45～15：45
- ② 3月 19日（日） 10：00～12：00
- ③ 4月 2日（日） 11：45～15：45
- ④ 4月 30日（日） 10：00～12：00
- ⑤ 5月 14日（日） 11：45～15：45
- ⑥ 5月 28日（日） 10：00～12：00
- ⑦ 6月 11日（日） 11：45～15：45
- ⑧ 6月 25日（日） 10：00～12：00
- ⑨ 7月 30日（日） 11：45～15：45
- ⑩ 8月 6日（日） 10：00～12：00



※上記赤文字で記されたスケジュールはオンライン（ZOOM使用）での研修になります。ZOOM使用について不安がある方はお気軽にご相談ください。

◆試験：8月20日（日）11：45～

◆申込締切：2月28日（月）

◆受講料：¥220,000（税・認定料・教材費込み）

◆ご用意いただく物】

マット（6mm以上のものをお勧め致します。） ウエア・筆記用具



FTP教育ディレクター

Saki.Omoto

■講師からのメッセージ

以前、事務職を勤めている頃に、運動不足と自身の姿勢が悪くなったこと、30歳を過ぎたあたりからお腹周りのお肉が取れなかったことに気付き、ピラティスと出会いました。ピラティスを始めてから姿勢や肩こりが解消され、気分爽快な毎日を送れるようになりました。このような体験からピラティスにハマりピラティスインストラクターの資格を取得しました。ピラティスインストラクターの資格取得後は、英語を活かし、海外トレーナーが行う研修などの通訳も行っています。クラス指導、インストラクター養成、国内でのイベントやワークショップなどの講師、海外でのトレードショーなどのプレゼンターを努めるなどお仕事は多岐にわたっています。

「10年後の自分を作るのは今の自分自身だと思えます」

ピラティスのインストラクターのお仕事はとても意義ある素晴らしいキャリアになります。インストラクターにならない場合でも身体の知識を深く習得することは今後の人生にもきっと役にたつはずです。ぜひ、有意義な期間を共にしましょう。

■講師：大本沙樹【プロフィール】

幼少時代より器械体操、バトントワーズ、新体操、乗馬、フィギュアスケートなどの経験があり。高校卒業後、単身で渡米。ミズーリ州セントルイス、ウエブスター大学でコンピュータサイエンス科、ダンス科のダブルメジャーで卒業帰国。事務員を務めている間に自分の姿勢が悪くなったことに気付き、ピラティスに出会う。ピラティスインストラクターの資格取得後は、英語を活かし、海外トレーナーが行う研修などの通訳も行う。クラス指導、インストラクター養成、国内でのイベントやワークショップなどの講師、海外でのトレードショーなどのプレゼンターを努める傍ら、鍼灸師（国家資格）としても活躍中。福岡県出身・浦安市在住

【経歴】

- ミズーリ州ウエブスター大学卒業、ダンス学位取得
- BalancedBodyマスタートレーナー
- FTPピラティス教育ディレクター
- STOTTピラティスIMP、IRコースを修了
- LongbeachDance Conditioning Core Intelligenceコース認定
- PolestarピラティスPF,S1,S2,S3（コンプリヘンシブ）コース認定
- Pilates for Golf コース認定
- Pilates on the Pole コース認定
- BOSUマスタートレーナー認定
- Gravityマスタートレーナー認定
- スリムBzダイエット指導士認定
- バレトンマスタートレーナー認定
- ロート製薬スマートキャンププロジェクトメンバー
- 鍼灸師（国家資格）
- 骨盤底筋エクササイズ「Pfilates(R)」インストラクター認定
- Barre WRXマスタートレーナー
- からだスキャンセルフマッサージプログラムディレクター
- 「リリーススティック」（筋膜リリース）マスタートレーナー

