



2013 CARE PILATES INSTITUTE

강사가 즐거운 지도자 교육

CAREPILATES INSTRUCTOR EDUCATION

대한민국 필라테스의 자존심

"케어필라테스 선택의 이유는 바로 비전!"

지도자 교육 10년!

10
10th Anniversary



연혁

2003년 아카데미 설립

2008년 스탯필라테스 국제호스팅 200명 배출

2008년 케어필라테스 독립 교육시작

2013년 아시아 필라테스연맹 창립

Power of Carepilates since 2003



케어필라테스는 한국에서 유일한 필라테스 토탈 비즈니스 기업입니다.

전 세계적인 메이저 교육 단체는 모두 토탈 관리 운영 시스템을 가진 기업입니다.

지난 10년 동안 500명 이상의 전문 강사를 배출하였으며 연간 100명 이상의 최우수 지도자를 양성하는 한국 필라테스 지도자 교육의 대표 브랜드입니다.

10개 지점과 20개 서브 지점을 관리하며 폭넓은 피트니스, 의료, 스포츠 분야와의 공조와 협조를 이뤄내고 있는 케어필라테스에서 여러분의 미래를 설계하시기 바랍니다.



나탈리 외국인 교육생

외국인이 강사교육을 편하게 받을 수 있고 향후 레슨이 가능한 곳은 국제 교육을 한 경험과 글로벌 마케팅 능력이 있는 케어필라테스였으며 케어필라테스는 저에게 한국에서의 꿈을 펼칠 수 있도록 비전을 제시해 주었습니다.



홍준영 신사동 피트니스 2.0 대표

퍼스널 트레이너로서 케어필라테스를 가장 선호하는 이유는 바로 노하우입니다. 대표님의 풍부한 운동처방 경험과 노하우 피트니스 센터의 다양한 필라테스 런칭 실적, 폭넓은 정보와 인맥은 아무 곳에서 얻을 수 없기 때문입니다.



김은지 슈퍼모델 출신

케어필라테스의 다양한 온라인, 미디어 패션 매거진 활동이 저에게는 모델과 필라테스 강사로서 2차적인 활동을 보장 해 줄 수 있는 확신을 갖게 하였습니다. 더 많은 엔터테이너를 꿈꾸는 사람들이 케어필라테스를 선택할 것이라 믿습니다.



박선영 필라테스 센터 원장

기혼자로서 사업투자에 과감히 할 수 있었던 것은 무엇보다 케어필라테스 지점의 성공사례에서 얻어지는 신뢰감이며 경영 본부의 마케팅 전략과 노하우가 저에게는 무엇보다 만족스럽습니다.

What is Different

왜 전통이 있는 곳에서 자격증을 취득해야 하는가 ?

무엇보다 인지도

이제 고객들은 자격증 발급단체의 인지도를 따집니다.
고객이 인정하는 브랜드 가치는 하루아침에 생성되지 않습니다.

연계된 곳이 많다 바로 인맥 !

10년간 국내 피트니스 단체, 헬스케어 업체, 헬스클럽, 매거진, 온라인 매체,
파워블로그들과의 인맥 노하우를 따라오지 못합니다.
현 10개 지점과 케어필라테스의 강사들이 포진하고 있는 서브 센터는 30곳이 넘습니다.
아는 곳이 많아야 일할곳이 많습니다.

일할 곳이 다양하다.

일할곳이 없는
자격증은 필요없습니다.
10개 지점과 케어필라테스
기구 구입처에서
지속적으로
강사 공급이 증가
되고 있습니다.

무엇보다 교육의 수준

교육의 수준은
쉽게 흉내 낼 수 없습니다.
케어필라테스는 10년간 20개
이상의 센터를 지속적으로
모니터링 한 실전 레슨 프로그램을
기준으로 지도자 교육 교재와
교육 방식을 채택합니다.

마케팅 파워

케어필라테스는
지속적으로 병원,
운동처방실, 미용, 헬스 학과
실버케어 시설, 스포츠
관련 시설에
대한 필라테스 런칭을
시도하고 있습니다.

아시아필라테스연맹

아시아 12개국의 필라테스
커뮤니티의 회장국 단체로써
아시아필라테스 토탈 비즈니스의
핵심주체로 세계가 인정하는 단체입니다.
2014년 세계 5대 메이저 단체로
인정받을 수 있는 발판을 점차 구축하고
있습니다.



INSTITUTE PILATES LICENSE COURSE MAP

Pre CPI Course

Orientation / Pilates History / Anatomy

Intensive 과정
CARE PILATES INSTRUCTOR LICENSE

CPI LEVEL 1

MAT PILATES

+

Level 1 기구종합코스

REFORMER COURSE
CADILLAC COURSE
CHAIR COURSE
BARREL COURSE

Level 1 코스는 일반 정규 과정이 아니며 스페셜 코스로써 PT 필라테스, 물리치료사 필라테스 과정으로 강사를 파견하여 진행하는 코스입니다.



스페셜 코스 Level 1
인턴 2주 후
자격시험 응시가능

Comprehensive 과정
CARE PILATES INSTRUCTOR LICENSE

CPI LEVEL 2

MAT PILATES

+

Level 2 기구종합코스

REFORMER COURSE
CADILLAC COURSE
CHAIR COURSE
BARREL COURSE

+

Level 2 소도구 코스

BALL COURSE
BAND COURSE
BOSU COURSE
ROLL-FORM COURSE
CIRCLE COURSE
TORNING BALL COURSE



REVIEW Course

level 1 Mat 와 Level 2의 Reformer 코스는 교육 종료 후 복습 특강을 희망자에 한하여 실시합니다.

INTERN Course

Internship Practice 규정 실습
4weeks 동안 지정센터에서 담당 교육관이
배정되어 실습을 진행합니다.

License Exam

Practice exam & Written exam

CARE PILATES INSTRUCTOR LICENSE

CPI LEVEL 3

MAT advance

+

Reformer advance

+

C.C.B advance



CARE PILATES INSTRUCTOR LICENSE

CPI Experts course 전문가 코스

REHAB&TREAT PILATES INSTRUCTOR
Pregnant PILATES INSTRUCTOR
KIDS PILATES INSTRUCTOR
SILVER PILATES INSTRUCTOR
GOLF PILATES INSTRUCTOR
DIET&COSMETIC PILATES INSTRUCTOR



| 사전교육 Pre - CPI course

사전 과정은 필라테스 강사로서의 기본 소양과 가치관 설정 및 인체의 구조와 기능에 대한 지식과 필라테스 원리, 티칭원칙에 대해 숙지하는 입문 단계로서 케어필라테스에서는 가장 중요한 교육 단계입니다.

오리엔테이션

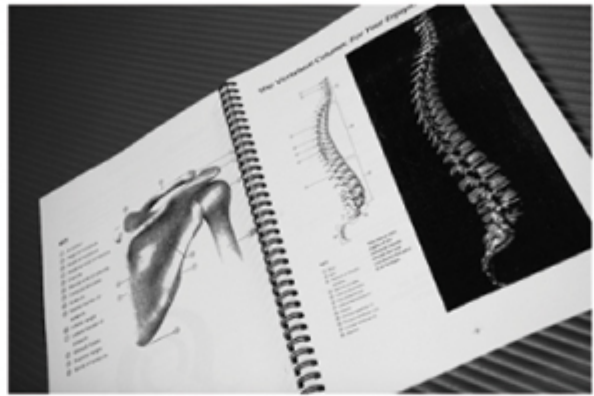
- : 필라테스 개발 배경 & 조셉필라테스 일대기
- : 세계 필라테스 계보 현황
- : 한국 필라테스 역사
- : 지도 강사의 소양, 철학적 배경

교육시간

오프라인 14시간 + 모바일 & 온라인 교육
해부학은 케어필라테스의 자존심
다른 단체에서도 교육 신청하는 자타가 공인하는 최고

교육내용

자세체형 분석, 컨디션 분석,
매트 Basic / Intermediate / Advance 프로그램
목적 : 근 기능 향상, 근육 밸런스, 파워 유연성 향상
기초 근육생리학 : 근육 종류와 기능, 근 수축기전, 근작용 원리
동작 해부학 Movement anatomy
필라테스 실전 동작분석 해부학



모바일 & 온라인 교육
필라테스 해부학 동영상 시청하면서
미리 공부할 수 있습니다.

| 매트 과정 MAT - CPI course



매트는 기구를 사용하지 않고 필라테스 원리를 가장 정확히 지켜야할 요법으로써 레슨을 할 고객의 몸의 상태와 운동수행능력에 따라 차등 적용할 수 있는 난이도와 프로그램으로 구성됩니다.

| 소도구 과정 Props - CPI course



6가지의 작은 도구를 가지고 필라테스의 효과를 극대화 시킬 수 있는 다양한 레슨 프로그램을 익힐 수 있습니다.
대상 : Level 2 (Level 1은 소도구 과정이 없습니다)
교육기간 : 주중 코스는 주 3일 / 주말 코스 토요일 과정
난이도 : 초, 중급과정

볼

BALL

밴드

BAND

롤 폼

ROLL FORM

보수

BOSU

서클

CIRCLE

토닝 볼

TORNING BALL



리포머 과정 Reformer - CPI course

리포머 코스는 필라테스 기구중에서 가장 많은 응용동작이 가능하며 다양한 고객들을 대상으로 하는 프로그램을 구성할 수 있습니다.

교육자격 및 시간

지원자격 : 매트 필라테스 교육이수자

교육기간 : 주중 3주 7일 / 주말 3주 5일간 (토,일)



교육내용 : 리포머 기구 이해, 사용법 및 주의사항, 리포머 레슨 프로그램 동작

난이도 : Level 1 초급 및 필수동작과정 / Level 2 중급 및 응용동작과정

/ Level 3 상급 최고 난이도 과정



CCB 과정 C.C.B - CPI course

진정한 필라테스 토탈 케어를 위해서 반드시 익혀야할 기구 종합 과정으로 임산부, 재활, 골프, 노인 필라테스등 다양한 레슨 프로그램을 구성할 수 있습니다.



지원자격 : Mat & Reformer 과정 이수자

교육기간 : 주중 코스 - 3주 8일간 / 주말코스 - 3주 6일간

Cadillac



트라페즈라고도 하며
창시자 조셉 필라테스가
초기 침대를 응용한 기구로써
스프링과 붐을 이용한
다양한 응용동작을 구성

Chair



페달을 밟거나 누르면서
스프링의 강도를 응용하고
손잡이를 잡고 여러가지
자세를 취하면서 인체
밸런스와 몸의 사용 능력을
향상 시킬 수 있는 기구

Barrel Series



Ladder Barrel
Arc barrel
Spine Corrector
세가지 기구로 구성되어 있으
며 효과를 극대화 시키거나
보조를 해 줄 수 있는 필수기구

레벨 3 과정 Level 3 Advance - CPI course

Level 2단계까지 각 과정의 어드벤스 과정으로써 보다 필라테스의 효과를 극대화 시킬 수 있는 동작 구성과 응용동작을 익힐 수 있으며 새롭게 발생하는 현대인들의 다양한 문제들을 필라테스로 케어 할 수 있는 최신 필라테스 케어 메소드를 소개합니다. 고난이도의 동작 구성과 멀티효과를 얻을 수 있는 3D 필라테스 원리를 포함합니다. Level 2단계까지 몸의 한계로 인해 수행 할 수 없었던 교육생들이 이 단계에서는 완성도 있는 능력을 보일 수 있습니다.

교육자격

Level 2 이수자 중 1년 이상의 필라테스 레슨 경험자.



전문가 과정 Experts - CPI course

케어필라테스의 최상위 전문가 과정은 1년 중 총 2번의 정규 워크샵 과정과 비정규 과정으로 나뉘서 진행합니다. 매년 5월 PIA(Pilates In Asia)컨벤션에서 1차 워크샵을 진행하고 10월 Mind-Body In Seoul MBIS 국제 컨퍼런스에서 2차 교육을 실시하여 종합적으로 Certification을 발급합니다.

REHAB&TREAT



재활 필라테스

PREGNANT



임산부 필라테스

KIDS



키즈 필라테스

SILVER



실버 필라테스

DIET&COSMETIC



다이어트 필라테스

GOLF



골프 필라테스

케어필라테스 **지도자 아카데미**

