



대한민국 필라테스의 자존심  
**THE BEST PILATES INSTRUCTOR EDUCATION**

# THE BEST PILATES INDUSTRY PARTNER



Since 2003

한국에서도 세계 최고 수준의  
필라테스 지도자가 양성된다.

최다 강사 배출!

[www.PilatesAcademy.co.kr](http://www.PilatesAcademy.co.kr)



# 전체 코스 Full Course Map



# 교육 소개 Education Introduction

풍부한 경험을 바탕으로 성공한 지도자로 이끄는  
한국 최고의 고품격 필라테스 지도자 교육

## Why CarePilates Instructor Education ?

- 풍부한 교육 장비
- 수준 높은 강사진
- 최상의 교육 콘텐츠
- 엄격한 자격 심사
- 사후 관리 및 교육



# I 사전교육 Pre Course

사전 교육은 필라테스 지도자 교육의 필수 입문 과정으로써 인체의 구조와 기능에 대한 지식과 티칭 원리, 레슨 방식, 필라테스 기구 사용법 등을 숙지하는 중요한 과정이다.

교육시간 : 오프라인 12시간 + 온라인 12시간

- 근 생리학
- 근, 골격 해부학
- 동작 분석 해부학
- 필라테스 동작 역할



# I 레벨 1 코스 Level 1 Course



## 매트 필라테스 코스



교육 시간 : 5일 과정 (35시간)

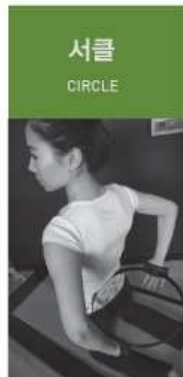
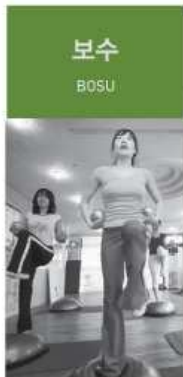
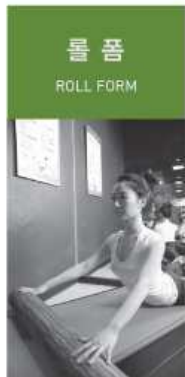
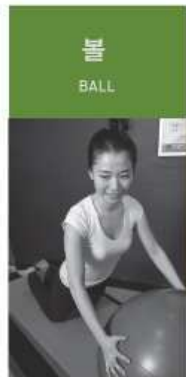
필라테스 기본 원리 / 자세분석 / 체형분석법  
관절 기능 향상 및 회복 프로그램  
근육기능향상 프로그램  
파워, 유연성 프로그램 / 체형교정 프로그램

## 소도구 필라테스 코스



교육 시간 : 2일 ~ 3일 과정 (16시간 ~ 22시간)

소도구과정은 필라테스 레슨에서 가장 많이 사용하는 6가지 도구를 다루어 전문적인 레슨을 가능하게 한다.



# I 레벨 2 코스 Level 2 Course



## 리포머 필라테스 코스

필라테스의 꽃이라 불리며 수 백 가지의 동작과 프로그램을 구성할 수 있다.



교육 시간 : 6일 과정 (44시간)  
지원 자격 : 입문, 매트 과정 이수자  
  
200가지 이상의 리포머 동작 레슨법



## 씨씨비 필라테스 코스

재활, 임산부, 키즈, 스포츠, 다이어트 등의 스페셜 프로그램에 전격적으로 사용 되어지는 필라테스 기구



교육시간 : 6일 과정 (44시간)  
지원자격 : 매트, 리포머 필라테스 이수자  
  
캐딜락, 체어, 바렐 프로그램 레슨법

### Cadillac



주로 재활, 임산부 스포츠 기능향상에 사용 되어지는 최고 수준의 장비

### Chair



다양한 프로그램을 구성할 수 있으며 각선미나 다이어트 요법에 주로 사용되어 진다.

### Barrel Series



근육, 관절, 척추 기능향상 및 회복 프로그램에 주로 사용되어 진다.

# I 전문가 코스 Expert Course



교육시간 : 5일 과정 (40시간)  
지원자격 : LEVEL 2 이상



## 체형교정 필라테스

원다리, 척추 측만증  
골반 불균형, 체형이상

## 다이어트 필라테스

각선미 다이어트  
체중경감 슬림 다이어트

## 임산부 필라테스

산전 체력관리  
산후 몸매관리

## 임산부 필라테스

목허리 통증 / 잦은 부상  
부상 후 기능회복

## Best of Best !!

필라테스 최고의 전문가



## 키즈 필라테스

성장속진  
바른자세 / 체형만들기



## I 실무 전문가 코스 Specialist Course



- 매니저과정 : 센터 운영법, 고객 상담, 고객관리, 레슨 스케줄 관리, 강사 관리에 대한 전문 교육
- CEO 과정 : 센터 설립 및 운영 총괄, 광고 홍보, 강사고용등에 관한 전문교육
- 영어필라테스 지도자 : 영어 레슨법, 영어 상담법, 한/영 혼합 레슨법

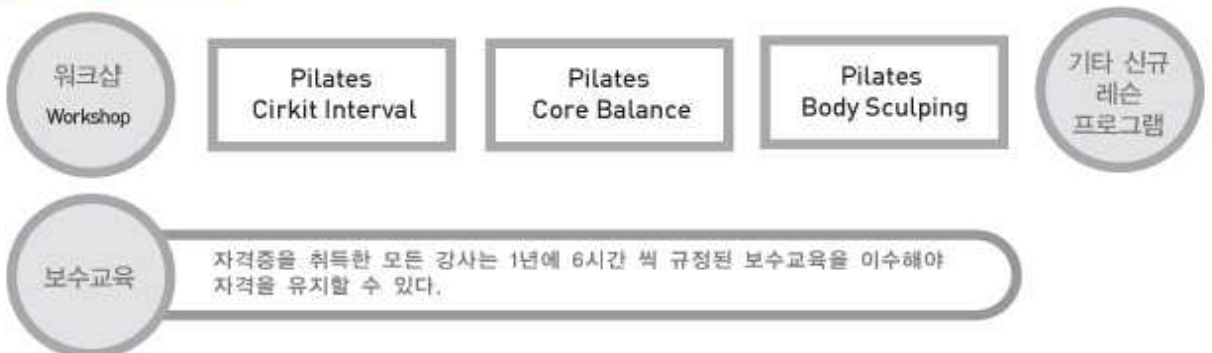
## I 인턴 과정 Intern Course



## I 자격 시험 License Exam



## I 사후 교육 과정 Post Course



**carePilates Instructor Education Center**

서울시 강남구 도곡동 947-11 호정빌딩 81

T 02\_575\_9670 F 0505\_288\_9670

[www.pilatesacademy.co.kr](http://www.pilatesacademy.co.kr)

케어필라테스 지도자 아카데미



**carePilates Family site**

케어필라테스 공식 사이트 [www.carepilates.co.kr](http://www.carepilates.co.kr)

케어필라테스 지도자 아카데미 [www.pilatesacademy.co.kr](http://www.pilatesacademy.co.kr)

케어필라테스 쇼핑몰 [www.carepilates-shop.co.kr](http://www.carepilates-shop.co.kr)

지애프럼 골프컨디셔닝 시스템 [www.gf1.co.kr](http://www.gf1.co.kr)