

# マットピラティス資格コース ～わたし本来の美しさへ～ オンラインセッション開催スケジュール

こちらのマーカー箇所のセッションは出席推奨レベルが高いセッションとなります。

※セッション内容・開始終了時間が変更になる場合がございます。

<b>DAY1</b>	<b>2025/9/2(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	オリエンテーション	座学
20:00-21:00	ピラティスの歴史・流行	座学
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY2</b>	<b>2025/9/9(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	基本解剖学①	座学
20:00-21:00	基本解剖学②	座学
21:00-22:00	アライメント(姿勢)・呼吸	座学
<b>DAY3</b>	<b>2025/9/16(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ①歪み改善	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY4</b>	<b>2025/9/23(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY5</b>	<b>2025/9/30(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	指導スキル	座学
20:00-21:00	クラスデザイン	座学
21:00-22:00	クラスデザインワーク	座学
<b>DAY6</b>	<b>2025/10/7(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	アドバンスポーズ①歪み改善	座学・実技
20:00-21:00	アドバンスポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	クラスデザイン実践①	実践
<b>DAY7</b>	<b>2025/10/14(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	クラスデザイン実践②	実技
21:00-22:00	修了式	-

# マットピラティス資格コース ～わたし本来の美しさへ～ オンラインセッション開催スケジュール

こちらのマーカー箇所のセッションは出席推奨レベルが高いセッションとなります。

※セッション内容・開始終了時間が変更になる場合がございます。

<b>DAY1</b>	<b>2025/10/5(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	オリエンテーション	座学
20:00-21:00	ピラティスの歴史・流行	座学
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY2</b>	<b>2025/10/12(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	基本解剖学①	座学
20:00-21:00	基本解剖学②	座学
21:00-22:00	アライメント(姿勢)・呼吸	座学
<b>DAY3</b>	<b>2025/10/19(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ①歪み改善	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY4</b>	<b>2025/10/26(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY5</b>	<b>2025/11/2(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	指導スキル	座学
20:00-21:00	クラスデザイン	座学
21:00-22:00	クラスデザインワーク	座学
<b>DAY6</b>	<b>2025/11/9(日) 19:00-22:0</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	アドバンスポーズ①歪み改善	座学・実技
20:00-21:00	アドバンスポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	クラスデザイン実践①	実践
<b>DAY7</b>	<b>2025/11/16(日) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	クラスデザイン実践②	実技
21:00-22:00	修了式	-

# マットピラティス資格コース ～わたし本来の美しさへ～ オンラインセッション開催スケジュール

こちらのマーカー箇所のセッションは出席推奨レベルが高いセッションとなります。

※セッション内容・開始終了時間が変更になる場合がございます。

<b>DAY1</b>	<b>2025/11/4(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	オリエンテーション	座学
20:00-21:00	ピラティスの歴史・流行	座学
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY2</b>	<b>2025/11/11(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	基本解剖学①	座学
20:00-21:00	基本解剖学②	座学
21:00-22:00	アライメント(姿勢)・呼吸	座学
<b>DAY3</b>	<b>2025/11/18(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ①歪み改善	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY4</b>	<b>2025/11/25(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	ベーシックポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技
<b>DAY5</b>	<b>2025/12/2(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	指導スキル	座学
20:00-21:00	クラスデザイン	座学
21:00-22:00	クラスデザインワーク	座学
<b>DAY6</b>	<b>2025/12/9(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-20:00	アドバンスポーズ①歪み改善	座学・実技
20:00-21:00	アドバンスポーズ②ボディメイク	座学・実技
21:00-22:00	クラスデザイン実践①	実践
<b>DAY7</b>	<b>2025/12/16(火) 19:00-22:00</b>	<b>座学/実技</b>
19:00-21:00	クラスデザイン実践②	実技
21:00-22:00	修了式	-