

WPS Student Guide Book

Sydney
Brisbane/Canberra/Melbourne



WELLNESS
PILATES

Wellness Pilates Sydney Teacher
Training Course

Wellness Pilates Sydney Teacher Training Course

Wellness Pilates Level One Instructor Certificate

In this first step of the Wellness Pilates Instructor Training, students will cover methodology Foundations, Essential Anatomy and Physiology, and 12 repertoire modules spanning the required Studio repertoire.

Wellness Pilates Certificate students will learn to teach the Pilates Method in a 1:1 private instruction setting. To teach students in small groups / semi-private setting, students will further their education in the Wellness Pilates Comprehensive Instructor Certification.

Logged hours will be required to support this learning.

Wellness Pilates Comprehensive Instructor Certification

This level increases learning to provide for teaching Pilates in a small group / semi-private setting.

This education level provides comprehensive training in Programming, Postural screening and applications, and Special Conditions.

Logged hours will be required to support this learning.

Wellness Pilates Upgrade Program to Diploma of Professional Pilates Instruction 10838

Wellness Pilates students may obtain this Australian Government accredited Diploma Pilates outcome by undertaking the Upgrade Program with a nominated RTO (Registered Training Organisation).

In this Upgrade Program is fully online and students will complete four accredited Units of Competency required for professional practice. These include Work Health and Safety, Communications and Client relationships, Apply medical terminology, and Referrals



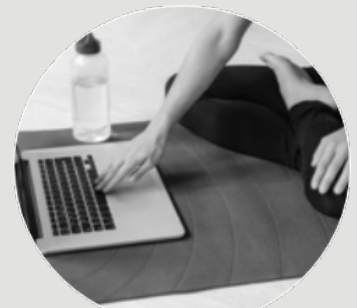
**Wellness pilates
Level One
Instructor Certificate**

Foundations, Anatomy and Physiology, and 12 repertoire modules



**Wellness pilates
Comprehensive Instructor
Certification**

Comprehensive training in Programming, Postural screening and applications, and Special Conditions



**Upgrade Program to Diploma
of professional Pilates
Instruction 10838**

Government accredited Diploma Pilates outcome by undertaking the Upgrade Program with a nominated RTO

Wellness Pilates Sydney

Teacher Training Course

A 3-step Process

1. Wellness Pilates Level One Instructor Certificate

- Mat and Reformer Course

*수강 자격: 필라테스 기구수업 경험이 있는자

MATWORK

1. 온라인 학습

a. 필라테스 동작 Repertoires

레벨 별 동영상을 통해 동작을 학습하고, 프로그램 작성방법 및 지도 방법을 공부합니다.

-Plan and instruct a Pilates Matwork class from introductory to basic level.

초급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

-Plan and instruct a progressive Pilates Matwork class

중급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

-Plan and instruct an intermediate Pilates Matwork class

고급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio basic to intermediate Small Apparatus repertoire

초급 - 고급 레벨의 스튜디오 소도구 레퍼토리를 지도하는 방법

b. 필라테스 기본 이론 - The Foundations

The Foundations에서는 아래의 주제들을 공부하게 됩니다.

- History and Development of the Method
- Philosophy of the Pilates Method
- Principles of the Pilates Method
- Neutral and the Anatomical Position
- The Neutral Positions
- The Importance of Neutral
- The Mechanics of Breathing
- Breathing and Pilates
- Examining and affecting torso stability
- Torso stability and the Abdominal Wall
- Torso stability and the Back
- Torso stability and the Shoulder Complex
- Muscle Recruitment Patterns
- Compensatory and Habitual Patterns
- Conducting a pre-exercise screening
- The Fundamental Repertoire
- Other Fundamental Positions
- Learning to cue
- Motivating clients
- Approach to Programming
- Guide for The PIC System™ Matwork Programming
- Guide for The PIC System™ Studio Programming
- Understanding progression, regression and variations
- Controversial and contraindicated movement

2. 레벨 별 동작분석 + 티칭 (6회)

레퍼토리 교재를 중심으로 DAT principle에 따라 Introductory에서 Intermediate레벨까지의 동작을 공부합니다.

D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉하는 팁을 다룹니다.

T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

1회 - Plan and instruct a Pilates Matwork class from introductory to basic level.
초급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

2회 - Plan and instruct a progressive Pilates Matwork class
중급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

3회 - Plan and instruct an intermediate Pilates Matwork class
고급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법

4회 - Instruct the Pilates studio basic to intermediate Small Apparatus repertoire
초급 - 고급 레벨의 스튜디오 소도구 레퍼토리를 지도하는 방법

5회 - Mat and Small Apparatus repertoire Q&A and Review

6회 - Mat and Small Apparatus repertoire Test

3. Contact Day

Matwork의 전반적인 동작 분석과 꼭 알아야 할 내용과 팁을 대면 수업으로 설명합니다.

a. DAT principle에 따라 Introductory에서 Intermediate레벨까지의 동작을 공부합니다.

D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉하는 팁을 다룹니다.

T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

b. 그룹 수업을 할 때 레벨별로 프로그램을 작성하는 방법을 배웁니다.

PAA에서 지정한 규칙에 따라 12명까지의 그룹 수업을 하는 방법을 배우며, 이론적 지식을 비판적으로 사고하며 적용하도록 지도받습니다.

c. 몸통의 안정화, 근육 불균형의 원인과 해결법, 올바른 근육 사용 패턴 등 필라테스를 하는데 있어서 필수적으로 알아야하는 원리 및 지식과 필라테스를 효율적으로 가르치는 방법을 다룹니다.

4. 해부학

a. 해부학적 자세, Skeletal system, Spinal Column

b. Movement of Joint

c. Muscular system - Upper body

d. Muscular system - Lower body

(해부학 Workshop 신청가능 (3회 \$120))

5. Work Experience

- a. 실습일지 작성: Work Experience 는 필라테스 강사가 되기 위한 필수 과정으로, 실습 시간을 이수하고 실습 일지(log sheet)에 담당자에게 서명을 받아야 합니다.
- b. Teaching Practice: 30시간
 - 동작분석 및 티칭 시간에 참여하고 강사의 서명을 받습니다.
 - 가족, 친구, 실습 파트너 등을 가르치고 서명을 받습니다.
- c. Observation(수업 참관): 10시간
 - 일반 회원님의 실제 수업을 참관하여, 담당 강사의 수업방식과 프로그램 구성 및 회원님의 신체와 운동능력을 관찰합니다.
 - Pilates Anytime(www.pilatesanytime.com)에서 영상으로 관찰합니다.
- d. Self-mastery: 20시간
 - Supervised: 10시간
 - Unsupervised: 10시간
 - 동작분석 및 티칭 시간에 참여하여 레벨 별 매트 수업을 받은 후 강사의 서명을 받습니다.
 - 필라테스 수업을 스튜디오에서 수강합니다.
 - 실습 파트너 또는 동료 강사 등에게서 연습 수업을 받고 서명을 받습니다.

6. 과제

- a. Intro-progressive 레벨 모든 동작에 대한 Verbal cueing 스크립트
- b. Mat Written Assignment: Short answer questions, long answer questions, programming 문제 풀기
- c. Repertoire self assessment(동작 자가평가표) 작성

7. 시험

- a. Online Exam
 - Plan and instruct a Pilates Matwork class from introductory to basic level.
초급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법
 - Plan and instruct a progressive Pilates Matwork class
중급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법
 - Plan and instruct an intermediate Pilates Matwork class
고급 레벨의 매트 수업을 계획하고 지도하는 방법
 - Instruct the Pilates studio basic to intermediate Small Apparatus repertoire
초급 - 고급 레벨의 스튜디오 소도구 레퍼토리를 지도하는 방법
 - The Foundations
필라테스 기본 이론

b. Offline Exam

• 동작 시험 (총 2 회)

1. 6 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
2. 12 주차 - Intermediate Program 중 1 카테고리

• 티칭 시험 (총 2 회)

1. 6 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
2. 12 주차- Introductory- Intermediate Program 중 1 카테고리

REFORMER

1. 온라인 학습

- a. 필라테스 동작 Repertoires
레벨 별 동영상을 통해 동작을 학습하고, 프로그램 작성방법 및 지도 방법을 공부합니다.
- Instruct the Pilates studio introductory to basic Reformer repertoire
초급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법
 - Instruct the Pilates studio progressive Reformer repertoire
중급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법
 - Instruct the Pilates studio intermediate Reformer repertoire
고급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

2. 레벨 별 동작분석 + 티칭 (6회)

레퍼토리 교재를 중심으로 DAT principle에 따라 Introductory에서 Intermediate레벨까지의 동작을 공부합니다.

- D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.
- A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉하는 팁을 다룹니다.
- T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

1회 -Instruct the Pilates studio introductory to basic Reformer repertoire
초급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

2회-Instruct the Pilates studio progressive Reformer repertoire
중급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

3 & 4회 -Instruct the Pilates studio intermediate Reformer repertoire
고급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

5회 - Reformer repertoire Q&A and Review

6회 - Reformer repertoire Test

3. Contact Day

Reformer를 사용하는 repertoire의 전반적인 동작 분석과 꼭 알아야 할 내용과 팁을 대면 수업으로 설명해 드립니다.

a. DAT principle에 따라 Introductory에서 Intermediate레벨까지의 동작을 공부합니다.

D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉 하는 팁을 다룹니다.

T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

b. 레벨별로 프로그램을 작성하는 방법을 배웁니다. PIC System 카테고리의 구조 및 repertoire 선택 방법을 배우고 이론적 지식을 비판적으로 사고하며 적용하도록 지도받습니다.

4. Work Experience

a. 실습일지 작성: Work Experience 는 필라테스 강사가 되기 위한 필수 과정으로, 실습 시간을 이수하고 실습 일지(log sheet)에 담당자에게 서명을 받아야 합니다.

b. Teaching Practice: 30시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하고 강사의 서명을 받습니다.

-가족, 친구, 실습 파트너 등을 가르치고 서명을 받습니다.

c. Observation(수업 참관): 10시간

-일반 회원님의 실제 수업을 참관하여, 담당 강사의 수업방식과 프로그램 구성 및 회원님의 신체와 운동능력을 관찰합니다.

-Pilates Anytime(www.pilatesanytime.com)에서 영상으로 관찰합니다.

d. Self-mastery: 20시간

-Supervised: 10시간

-Unsupervised: 10시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하여 강사의 서명을 받습니다.

-필라테스 수업을 스튜디오에서 수강합니다.

5. 과제

-Repertoire self assessment(동작 자가평가표) 작성

6. 시험

a. Online Exam

Instruct the Pilates studio introductory to basic Reformer repertoire

초급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio progressive Reformer repertoire

중급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio intermediate Reformer repertoire

고급 리포머 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

b. Offline Exam

- 동작 시험 (총 2 회)
 1. 5 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
 2. 12주차 - Intermediate Program 중 1 카테고리
- 티칭 시험 시험 (총 2 회)
 1. 5 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
 2. 12 주차- Introductory- Intermediate Program 중 1 카테고리

7. 비용

- Sydney

- 온라인+ 오프라인 수업: \$4500 (Reformer만 등록시 \$2500)

1. 교재
2. 온라인 학습
3. 오프라인 동작과 티칭 수업 및 Practicum

*참고: 다른 기관의 기구 Full Certificate 소지자는 등록 시 50% 할인됩니다.
위 금액은 GST 미포함가격입니다.

- 교육비 납입방법

1. 1차 페이: \$2000

-1차 페이 납입후 등록 완료

아래의 온라인 유닛 및 항목을 1차로 제공합니다.

Mat Introductory to Basic

Reformer Introductory to Basic

Fundamentals: 필라테스 기초 이론(세부 항목은 위의 1.b 필라테스 기본 이론 - The Foundations 참조)

자가평가표

Work Experience Guideline

Logsheet

교재: Mat Reformer

- 추가로 필라테스 수업을 받기원하는 경우 Happy hour동안 학생 discount 20% 적용

2. 2차 페이 (4주 후): \$1500

3. 3차 페이 (4주 후): \$1000

- Brisbane, Canberra, Melbourne

- 온라인+ 오프라인 수업: \$3900 (Reformer만 등록시 \$2500)

-수업방식은 각 지역마다 다르게 운영되고 있습니다. 자세한 사항은 timetable을 참고하시기 바랍니다.

졸업요건

1. 교육 이수 후, 시험을 통과하고, 앞에서 명시된 모든 실습 과정 및 과제를 1개월안으로 완료해야 Certificate 이 발급됩니다.
2. 시험을 통과하지 못했을 경우, 재시험은 2 번까지 허용되며, 시험에 응시할 때마다 \$100 의 추가비용이 발생합니다.
3. 온라인 시험 3번 Fail시 과목당 추가비용 (과목당\$100) 발생합니다.

환불규정

원칙적으로 환불은 불가하며, 임신, 직계 가족 사망, 부상과 같이 미리 예측할 수 없는 특수한 상황이 발생하였을 때, 상황을 증명할 수 있는 증빙자료를 제출하는 경우에만 환불이 가능합니다. 이미 진행된 수업이나 교재비, 온라인 수업, 운동 연습시간은 어떠한 상황에서도 환불이 불가합니다. 결혼, 출장, 휴가, 이사 등과 같은 개인적인 사유로는 환불 받을 수 없습니다.

2. Wellness Pilates Level One Instructor Certificate

- CADILLAC, CHAIR and BARREL

*수강 자격: 매트+ 리포머 지도자 과정을 이수한 자

1. 온라인 학습

a. 필라테스 동작 Repertoires

레벨 별 동영상을 통해 동작을 학습하고, 프로그램 작성방법 및 지도 방법을 공부합니다.

-Instruct the Pilates studio introductory to basic Cadillac repertoire

기초-초급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio progressive to intermediate Cadillac repertoire

중급-고급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio introductory to intermediate Wunda Chair repertoire

기초-고급 체어 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio introductory to intermediate Barrels repertoire

기초-초급 배럴 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

2. 레벨 별 동작분석 + 티칭 (8회)

레퍼토리 교재를 중심으로 DAT principle에 따라 Introductory-Intermediate 레벨까지의 동작을 공부합니다.

D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉 하는 팁을 다룹니다.

T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

• 1회 - Instruct the Pilates studio introductory Cadillac repertoire

기초 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

• 2회 - Instruct the Pilates studio basic Cadillac repertoire

초급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

• 3회 - Instruct the Pilates studio progressive to intermediate Cadillac repertoire

중급-고급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

• 4회 - Instruct the Pilates studio introductory to Progressive Wunda Chair repertoire

기초-중급 체어 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

- 5회 - Instruct the Pilates studio intermediate Wunda Chair repertoire
기초-중급 체어 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법
- 6회 - Instruct the Pilates studio introductory to intermediate Barrels repertoire
기초-고급 배럴 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법
- 7회 - Cadillac, Chair and Barrel Q&A and Review
- 8회 - Cadillac, Chair and Barrel Test

3. Contact Day

캐딜락, 체어, 배럴을 사용하는 전반적인 동작 분석과 꼭 알아야 할 내용과 팁을 대면 수업으로 설명해 드립니다.

a. DAT principle에 따라 Introductory에서 Intermediate레벨까지의 동작을 공부합니다.

D - Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A - Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 규잉하는 팁을 다룹니다.

T - Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

b. 레벨별로 프로그램을 작성하는 방법을 배웁니다. PIC System 카테고리의 구조 및 repertoire 선택 방법을 배우고 이론적 지식을 비판적으로 사고하며 적용하도록 지도받습니다.

4. Work Experience

a. 실습일지 작성: Work Experience 는 필라테스 강사가 되기 위한 필수 과정으로, 실습 시간을 이수하고 실습 일지(log sheet)에 담당자에게 서명을 받아야 합니다.

b. Teaching Practice: 40시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하고 강사의 서명을 받습니다.

-가족, 친구, 실습 파트너 등을 가르치고 서명을 받습니다.

-보조로 실제 수업에 들어가서 클라이언트에게 코렉팅 등 실전 티칭을 해보고 강사의 서명을 받습니다.

c. Observation(수업 참관): 10시간

-일반 회원님의 실제 수업을 참관하여, 담당 강사의 수업방식과 프로그램 구성 및 회원님의 신체와 운동능력을 관찰합니다.

-Pilates Anytime(www.pilatesanytime.com)에서 영상으로 관찰합니다.

d. Self-mastery: 20시간

-Supervised: 10시간

-Unsupervised: 10시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하여 강사의 서명을 받습니다.

-필라테스 수업을 스튜디오에서 수강합니다.

5. 과제

- a. Studio Written Assignment: Short answer questions, long answer questions and programming
- b. Repertoire self assessment(동작 자가평가표) 작성

6. 시험

a. Online Exam

-Instruct the Pilates studio introductory to basic Cadillac repertoire
초급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio progressive to intermediate Cadillac repertoire
중급고급 캐딜락 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio introductory to intermediate Wunda Chair repertoire
고급 체어 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

-Instruct the Pilates studio introductory to intermediate Barrels repertoire
초급 배럴 레퍼토리를 스튜디오에서 지도하는 방법

b. Offline Exam

• 동작 시험 (총 2 회)

1. 4 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
2. 8 주차 - Intermediate Program 중 1 카테고리

• 티칭 시험 시험 (총 2 회)

1. 4 주차- Intermediate Program 중 1 카테고리
2. 8 주차- Introductory- Intermediate Program 중 1 카테고리

7. 비용

• 온라인+ 오프라인 수업: \$2900

1. 교재
2. 온라인 학습
3. 오프라인 동작과 티칭 수업 및 Practicum

*참고: 다른 기관의 기구 Full Certificate 소지자는 등록 시 50% 할인됩니다.
위 금액은 GST 미포함가격입니다.

• 교육비 납입방법

1. 1차 페이: \$1900
-1차 페이 납입후 등록 완료

아래의 온라인 유닛 및 항목을 1차로 제공합니다.

Cadillac Introductory to Basic
Work Experience Guideline
Logsheets
교재: Cadillac, Chair and Barrel

-추가로 필라테스 수업을 듣기 원하는 경우 학생 discount: 20% 적용 (Happy hours에만 가능)

2. 2차 페이 (4주 후): \$1000

졸업요건

1. 교육 이수 후, 시험을 통과하고, 앞에서 명시된 모든 실습 과정 및 과제를 1개월안으로 완료해야 Certificate 이 발급됩니다.
2. 시험을 통과하지 못했을 경우, 재시험은 2 번까지 허용되며, 시험에 응시할 때마다 \$100 의 추가비용이 발생합니다.
3. 온라인 시험 3번 Fail시 과목당 추가비용이 (\$100) 발생합니다.

환불규정

원칙적으로 환불은 불가하며, 임신, 직계 가족 사망, 부상과 같이 미리 예측할 수 없는 특수한 상황이 발생하였을 때, 상황을 증명할 수 있는 증빙자료를 제출하는 경우에만 환불이 가능합니다. 이미 진행된 수업이나 교재비, 온라인 수업, 운동연습시간은 어떠한 상황에서도 환불이 불가합니다. 결혼, 출장, 휴가, 이사 등과 같은 개인적인 사유로는 환불 받을 수 없습니다.

3. Wellness Pilates Comprehensive Instructor Certification Special Condition & 재활 심화 과정 (Studio Instruction)

수강 자격: Step1(Mat and Reformer)+Step2(Cadillac Chair and Barrel) 과정 이수한 WPS Certificate 소지자

Programming postural assessment and correction

1. 온라인 학습

자세 평가 및 교정 프로그래밍에 대한 아래 항목을 공부합니다.

Introduction
 Initial Consultations (IC)
 IC: Guide Programs
 Instructor Report
 Posture
 Good Posture versus Bad Posture
 Physiology of Posture
 The plumbline and the anatomical position
 Static postural assessment
 Dynamic postural assessment
 Common faulty postures
 Kyphotic Posture
 Lordotic Posture
 Fatigue/ Sway-Back Posture
 Flat Back Posture
 Scoliosis
 Asymmetries
 Genu Varus and Genu Valgus
 Pronation and Supination
 Correcting faulty postures
 Developing a postural correction program

2. 동작분석 + 티칭 (1회)

DAT principle에 따라 스튜디오 세션을 공부합니다.

D- Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A- Analyze. 동작을 하면서 잘못된 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉 하는 팁을 다룹니다.

T- Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

3. Contact Day

아래의 항목을 포함한 여러 자세적 질환의 특징 분석, 필라테스를 적용한 교정 방법 등을 다룹니다.

a. Posture programming 1

PRE-EXERCISE SCREENING

Posture Analysis

Dynamic & static postural assessment

Common faulty postures

Initial consultation

b. Posture programming 2

SCOLIOSIS

ASYMMETRIES GENU VALGUS/VARUM

FOOT PRONATION AND SUPINATION

Ankle

Programming

Special Conditions planning and programming

1. 온라인 학습

Undertake exercise planning and programming

질환 별 재활 계획을 세우고 프로그램을 작성하는 방법을 아래 항목을 통해 공부합니다.

Introduction
 The PIC System™: Review
 Time Constraints Programming
 Choosing Apparatus and Programming
 Apparatus Programming
 Programming, Progression and Regression
 Pre-Pilates
 Pre-Pilates Repertoire: Pelvic Clocks & Hip Release
 Pre-Pilates Repertoire: Side Lying Rotation & Puppet Arms
 Pre-Pilates Repertoire: Supine Pole
 Pre-Pilates Repertoire: Diamond Extension
 Pre-Pilates Repertoire: Seated Pelvic Tilts/ Clocks
 Pre-Pilates Repertoire: Quadruped Stabilisation
 Pre-Pilates Repertoire: Protraction/ Retraction & Happy Puppy
 Pre-Pilates Repertoire: Side Lying Hip Series & Clams
 Pre-Pilates Repertoire: VMO Extension & Piriformis Stretch
 Muscle Structure and Function
 Muscle Contractions and Roles
 Muscle Roles
 Stability and Balance
 Common Terminology used in Exercise and Rehabilitation
 Special Conditions
 Pilates for Pregnancy
 Pilates for Pregnancy: First and Second Trimester
 Pilates for Pregnancy: Third Trimester and Post Natal
 Ageing and Longevity
 Common conditions of the hip
 Common conditions of the knee
 Common conditions of the ankle
 Common shoulder conditions
 Conditions of the elbow and wrist
 Spine and Back
 Low Back Pain
 Piriformis Syndrome
 Disc Bulge
 Degenerative Spine Conditions
 Scoliosis and Osteoporosis

2. 동작분석 + 티칭 (1회)

DAT principle에 따라 스튜디오 세션을 공부합니다.

D- Demonstrate. 강사가 동작 시범을 보입니다.

A- Analyze. 동작을 하면서 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉 하는 팁을 다룹니다.

T- Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

3. Contact Day

아래의 항목을 포함한 여러 질환의 특징 분석, 필라테스를 적용한 교정 방법 등을 다룹니다.

a. Special conditions 1

Common rehab terminology

Pre-pilates (재활 필라테스)

b. Special Conditions 2

Pregnancy

Spinal conditions

4. Work Experience

로그 시트에서 Step 1, 2를 포함해 현재까지 이수한 실습 시간을 확인하여 아래 사항을 적용합니다.

a. 실습일지 작성: Work Experience 는 필라테스 강사가 되기 위한 필수 과정으로, 실습 시간을 이수하고 실습 일지(log sheet)에 담당자에게 서명을 받아야 합니다.

b. Teaching Practice: 200시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하고 강사의 서명을 받습니다.

-가족, 친구, 실습 파트너 등을 가르치고 서명을 받습니다.

-보조로 실제 수업에 들어가서 클라이언트에게 코렉팅 등 실전 티칭을 해보고 강사의 서명을 받습니다.

-강사로 실제 수업에 들어가서 클라이언트 레슨을 합니다.

c. Observation(수업 참관): 100시간

-일반 회원님의 실제 수업을 참관하여, 담당 강사의 수업방식과 프로그램 구성 및 회원님의 신체와 운동능력을 관찰합니다.

-온라인으로 영상을 통해 수업을 관찰합니다.

-Pilates Anytime <https://www.pilatesanytime.com/mx/videos>

d. Self-mastery: 100시간

-Supervised: 50시간

-Unsupervised: 50시간

-동작분석 및 티칭 시간에 참여하여 강사의 서명을 받습니다.

-필라테스 수업을 스튜디오에서 수강합니다.

-실습 파트너 또는 동료 강사 등에게서 연습 수업을 받고 서명을 받습니다.

5. 과제

a. Programming Written Assignment: 자세 교정 및 질환 재발에 대한 Short answer questions, long answer questions and programming

6. 시험

a. Online Exam

-Plan and instruct Pilates method programming for postural assessment and correction
자세 평가와 교정을 위한 필라테스 메소드 프로그래밍 계획 및 지도

-Undertake exercise planning and programming for a Pilates studio in a variety of situations
다양한 상황에 맞는 필라테스 프로그램 계획 및 작성

b. Offline Exam

- Studio session assessment

현장에서 주어지는 레벨 및 카테고리에 맞게 Semi-private session 진행
1 가지 카테고리의 수업을 진행

- Pre-Pilates 실기

7. 비용

교육비: \$2900

-Contact day

-Offline 동작 수업 및 티칭 연습

-온라인 코스빌더 2 모듈

-Materials

-시험 및 과제

-Admin Fee

-Work Experience

Supervised self practice - 1:2 duet/1:1 private session

Chatswood Center에 신청 (추가비용 발생)

*GST 미포함 금액입니다.

졸업요건

1. 교육 이수 후, 시험을 통과하고, 앞에서 명시된 모든 실습 과정 및 과제를 1개월안으로 완료해야 Certificate 이 발급됩니다.

2. 시험을 통과하지 못했을 경우, 재시험은 2 번까지 허용되며, 과목당시험에 응시할 때마다 \$100 의 추가비용이 발생합니다.

3.온라인 시험 3번 Fail시 추가 비용 (과목당\$100)발생합니다.

환불규정

원칙적으로 환불은 불가하며, 임신, 직계 가족 사망, 부상과 같이 미리 예측할 수 없는 특수한 상황이 발생하였을 때, 상황을 증명할 수 있는 증빙자료를 제출하는 경우에만 환불이 가능합니다. 이미 진행된 수업이나 교재비, 온라인 수업, 운동연습시간은 어떠한 상황에서도 환불이 불가합니다. 결혼, 출장, 휴가, 이사 등과 같은 개인적인 사유로는 환불 받을 수 없습니다.

교육과정 등록

OPTION 1 - Wellness Pilates Certification 일괄 등록 방식 -

Wellness Pilates Level One Instructor Certificate (Mat&Reformer + CCB) 과정과 Wellness Pilates Comprehensive Instructor Certification 과정을 포함한 전체 과정에 등록하는 방식입니다. 개별 등록 방식 대비 \$14000이 저렴합니다.

교육비는 \$89000이며 3차에 나눠 납입가능합니다.

-1차페이 : \$3000 (코스 시작전)

-2차페이 : \$3000 (6주후)

-3차 페이 : \$2900 (12주후)

-Self Mastery : 주 1회(그룹레슨 30회, 스튜디오 20회)필수이며 코스비용에 포함 되어 있지 않습니다.

-수업방식은 각 지역마다 다르게 운영되고 있습니다. 자세한 사항은 timetable을 참고하시기 바랍니다.

OPTION 2 -Wellness Pilates Certification 개별 등록 방식

한번에 전체과정을 등록하지 않고 원하는 과정만 개별로 등록하는 방식입니다.

1. Wellness Pilates Level One Instructor Certificate (Mat&Reformer): \$4500

2. Wellness Pilates Level One Instructor Certificate (CCB): \$2900

3. Wellness Pilates Comprehensive Instructor Certification: \$2900

-Self Mastery : 주 1회(그룹레슨 30회, 스튜디오 20회)필수이며 코스비용에 포함 되어 있지 않습니다.

-수업방식은 각 지역마다 다르게 운영되고 있습니다. 자세한 사항은 timetable을 참고하시기 바랍니다.

Process for WPS students to upgrade to the Diploma with National Pilates Training 10838

National Pilates Training (NPT) 디플로마 신청 방법

1. Step 3 - WPS Comprehensive Instructor Certificate Course 과정 이수

2. 신청 이메일 전송

- NPT Course Application Form 작성
- NPT로전송 **admin@nationalpilates.com.au**

제출 서류

- RPL Application form
- Payment Form
- WPS Certificate
- Course Completion Statement (WPS 서명 받기)
- Resume (Current resume and job description)
- 기타 관련 서류

3. NPT 과정 진행 및 수료

- NPT 등록 확인 메일 및 온라인 교재 수신
- NPT의 안내대로 코스빌더에서 아래의 6 units 온라인 과정 완료

WORK PROFESSIONALLY 전문적으로 일하기

- Participate in workplace health and safety
건강하고 안전한 근무환경 만들기
- Work within a Pilates industry framework
호주 필라테스 위원회의 표준대로 일하기
- Use and maintain core Pilate industry equipment
필라테스 분야의 핵심 기구 사용하고 관리하기

COMMUNICATIONS 커뮤니케이션

- Communicate and work in health or community services
의료 및 복지 기관과 소통하며 협업하기
- Establish and manage client relationships
클라이언트와의 관계 수립 및 관리
- Interpret and apply medical terminology appropriately
의학적인 용어와 진단을 올바르게 해석하고 적용하기

DIPLOMA APPLICATION (NATIONAL PILATES):

There will be two options for undertaking the Upgrade to Diploma based around WPS course delivery:

1. Students enrol in the Upgrade to Diploma at the same time as they enrol to WPS Course, and complete both the course and upgrade units together.

Cost \$1985.00. This includes the application fee of \$85. (After 30 June 2023 any previous graduates would then pay the higher price if they decide to enrol.)

Payments are made in a 2 x instalments as per the RTO scheduling.

2. Students enrol in the Upgrade to Diploma after they have graduated from the WPS Course.

Cost \$2585.00. This includes the application fee of \$85.

Payments are made in a 2 x instalments.