

A black and white photograph of a woman with long dark hair, wearing a light-colored tank top and dark leggings, performing a Pilates exercise on a reformer machine. She is lying on her back, holding the footbar with both feet and pulling it towards her chest. Her arms are extended forward, holding the handles. The studio has large windows in the background showing a cityscape with various buildings under a cloudy sky. The image is partially overlaid by a teal-colored vertical bar on the left side.

**WPS
STUDENT
GUIDE
BOOK**

WELLNESS PILATES

SYDNEY

Wellness Pilates Sydney Teacher Training Course

Wellness Pilates Sydney(WPS) 필라테스 지도자 자격증은 한국에 정식등록 되어있으며, 호주 정부 인증 디플로마 또한 취득이 가능합니다. WPS 디플로마 학생들은 다양한 레벨에서 폭 넓은 사고와 이론적 지식을 활용 및 적용하는 방법을 배우게 됩니다. 1:1 개인 레슨, 2:1, 4:1 그룹 레슨 및 PAA(Pilates Alliance Australasia)에서 권고한 최대 12명의 매트수업 클라이언트를 지도하는 방법을 배웁니다.

Wellness Pilates Sydney Diploma에는 3단계의 과정이 있으며, 이 과정들을 모두 수료하고 400시간의 실습을 이수해야 합니다. 모든 과정을 완료한 학생들은 RPL(Recognition of prior learning)이 인정되어 연계기관의 호주 정부 인증 과정인 Pilates International Training Center Diploma 과정으로 Upgrade 할 자격이 주어집니다.

절차에 따라 직업 윤리, 안전 수칙 등에 관한 코스 6학점을 포함한 Upgrade Course 수강 후에는 호주 국가 인증 자격증(Diploma of Professional Pilates Instruction)을 받게 됩니다

WPS Teacher Training Course는 아래와 같은 단계로 이루어져 있습니다.



1. WPS 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 큐잉 하는 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 큐잉 하는 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 알아야 하는 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

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

• 해부학 (총 4 회)

1. 해부학적 자세, Skeletal system, Spinal Column, Movement of Joint
2. Muscular system - Upper body
3. Muscular system - Lower body
4. 종합 시험

• 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 큐잉 하는 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.

WPS student guidelines

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

WPS student guidelines

-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

• 오프라인 Only: \$3800

1. 교재
2. 오프라인 동작과 티칭 수업 및 Practicum

*참고: 다른 기관의 기구 Full Certificate 소지자는 등록 시 20% 할인됩니다.
위 금액은 GST 미포함가격입니다.

• 온라인+ 오프라인 수업: \$4900

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

*참고: 다른 기관의 기구 Full Certificate 소지자는 등록 시 20% 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 해부학

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

2. 2차 페이 (4주 후): \$1500

3. 3차 페이 (4주 후): \$1400 (오프라인 Only는 \$300)

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.

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. WPS 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

WPS student guidelines

- 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 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: 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

• 오프라인 Only: \$2500

1. 교재
2. 오프라인 동작과 티칭 수업 및 Practicum

• 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 20% 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

Logsheet

교재: Cadillac, Chair and Barrel

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

2. 2차 페이 (4주 후): \$1000 (오프라인 Only는\$600)

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.

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. WPS DIPLOMA COURSE (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 잘못될 수 있는 부분과 클라이언트가 하는 흔한 실수에 대해 설명하고, 티칭과 큐잉 하는 팁을 다룹니다.

T- Teach. 학생들이 직접 서로의 파트너를 가르쳐 봅니다.

*추가수업을 원하시면 채스우드 교육팀으로 신청하실 수 있습니다. 수업은 최소 2시간 단위로 운영됩니다.
(2시간 \$60 / 3시간 \$80)

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>

-PITC https://www.youtube.com/channel/UCM9cp-nrxYzP8-1_7kIFPSw/videos

-WPS <https://www.youtube.com/channel/UCNfdKY5NsxW6AJiCJtylrDg/featured>

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: \$1700

-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, 시험에 응시할 때마다 \$100 의 추가비용이 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 .

Process for WPS students to upgrade to the Diploma

업그레이드 디플로마 신청 방법

1. Step 3 - WPS Diploma Course 과정 이수

2. 신청 이메일 전송

- Diploma Upgrade Course 신청 영문 이메일 작성 (아래 예제 참조)
- PITC로 전송 administration@pilatesitc.edu.au

제목: Application for Diploma Upgrade Course from WPS (이름)

To whom may it concern,

This is 이름. I have completed a WPS Pilates course with a Certificate. I am writing this email to apply to upgrade to the Diploma with PilatesITC.

*Warm regards,
이름*

3. 온라인 등록

- 이메일로 전송받은 온라인 등록 링크 및 RPL Application form 확인
- 안내에 따라 절차 진행
 - 전송된 링크를 통해 Diploma과정 등록 및 Deposit 지불
 - RPL Application Form, Direct Debit payment form 및 관련 서류 이메일 제출

제출 서류

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

4. 과정 진행 및 수수료

- 등록 확인 메일 및 온라인 교재 수신
- 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