

---

# ファンクショナルローラー ピラティス (F-R Pilates) 養成コース概要

---

## <目次>

1. F-R Pilates資格制度について
2. F-R ピラティスインストラクター (BI/MI/AI) 養成コースについて
3. F-R ピラティスマスタートレーナー (MT) 養成コースについて
4. 資格認定について

# 1. F-R Pilates資格制度について

---

F-R ピラティスインストラクターには、4段階のレベルがあります。

## □ベーシックインストラクター (BI)

F-Rピラティスの指導に必要な基本技術・知識を有する者  
基礎エクササイズ（29種類）を用いたクラスが開催できる  
[取得条件] どなたでも参加できます

## □ミドルインストラクター (MI)

BI養成コースを修了し、中等度なエクササイズの技術・知識を有する者  
F-R ピラティスにおける基礎～中級エクササイズ（57種類）を用いたクラスが開催できる  
[取得条件] F-R ピラティスベーシックインストラクター資格保有者

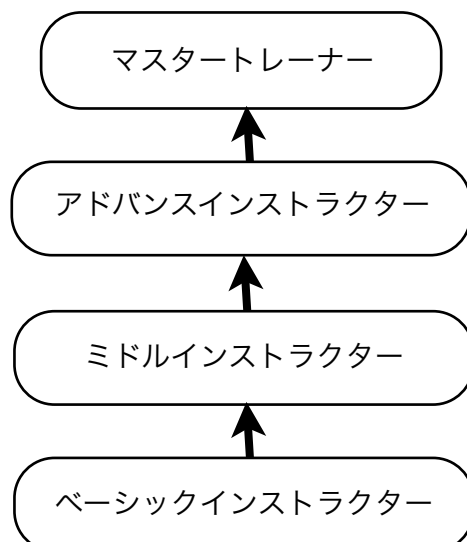
## □アドバンスインストラクター (AI)

BI、MI養成コースを修了し、より高度なエクササイズの技術・知識を有する者  
F-R ピラティスにおける全エクササイズ（104種類）を用いたクラスが開催できる  
[取得条件] F-R ピラティスマドルインストラクター資格保有者

## □マスタートレーナー (MT)

F-Rピラティスインストラクター (BI/MI/AI) を養成する技術・知識を有する者  
F-R ピラティスにおける全エクササイズ（104種類）を用いたクラスが開催できる  
F-R ピラティスの養成校を登録することができる  
[取得条件] F-R ピラティスアドバンスインストラクター資格保有者

### <資格チャート>



## 2. F-R ピラティスインストラクター（BI/MI/AI）養成コースについて

各レベル（ベーシック・ミドル・アドバンス）のインストラクター養成コースを受講し、試験に合格した者は資格を取得することができます。

養成コースは、F-R Pilates事務局から認定を受けた養成校で開催されます。

全国の養成校及び開催スケジュールは、本部ホームページ（<http://www.takt8.com/>）をご確認ください。

各インストラクター養成コースは、下記図にある所定のプログラムに則って開催されます。

レベル	受講資格	所要時間	エクササイズ数	受講料（税抜）
ベーシック	なし	12時間	29	60,000
ミドル	BI資格取得者	18時間	28	120,000
アドバンス	MI資格取得者	18時間	47	120,000

※各コース受講料には、テキスト代・試験代（初回分）が含まれます。

※所要時間について、ベーシックは2日以上、ミドル&アドバンスは3日以上の日数を必要とします。

※所要時間に休憩時間は含まれていません。

### <資格認定までの流れ>

1. 受講申込 …受講申込は、F-R Pilates事務局にて一括で行います。  
事務局設置の予約サイトより希望のコースを選択の上、お申し込みください。
2. 受講料振込 …申込された方に自動返信メールで振込先をご案内します。申込日より14日以内にご入金ください。
3. 養成コース受講
4. 試験 …課題提出・筆記テスト・実技テスト（コース修了から約3ヶ月後）
5. 結果通知
6. 合格者はインストラクター資格登録手続きを行う …不合格者は別途再試験  
[再試験料] 筆記5,000円 実技15,000円（税抜）
7. 資格取得 …F-R Pilates事務局より認定カードを発行します。  
[資格認定料] 10,000円（税抜） ※2年更新

### 3. F-R ピラティスマスタートレーナー（MT）養成コースについて

F-R Pilates事務局から認定を受けたマスタートレーナー（MT）は、各レベル（ベーシック・ミドル・アドバンス）のインストラクターを養成するコース、及び、F-R ピラティスの全てのエクササイズを用いたクラスを開催する事ができます。

MT養成コースは、F-R Pilates東京本部でのみ開催されます。

MT養成コースは、受講資格によって下記図にある所定プログラムに則って開催されます。

受講資格	所要時間	エクササイズ数	受講料（税抜）
AI資格取得者	1.5日間12時間	—	100,000

※各コース受講料には、テキスト代・試験代（初回分）が含まれます。

※所要時間に休憩時間は含まれていません。各日1時間程度の休憩を設けるようにしてください。

資格認定はインストラクター養成コース（前頁＜資格認定までの流れ＞）に準じます。

資格認定、及び、養成校登録には、別途下記が必要です。

[資格認定料] 10,000円（税抜）※2年更新

[養成校登録料]

・初期登録料 60,000円（税抜）

・年会費 40,000円（税抜）

## 4. 資格認定について

---

インストラクターの資格認定を受けるには、養成コース終了後、所定の課題提出及び認定試験に合格する必要があります。コース受講から試験まで、標準で約3ヶ月間を要します。

### <養成コース受講から資格認定までの流れ> ※BI/MI/AI各コース共通

1. 養成コース受講 …コース初日に講師より課題と試験についての説明を受けてください。
2. 養成コース終了
3. 課題 …課題は下記2種類です。詳細は課題書式をご確認ください。
  - Log bookの提出
    - ピラティスクラスへの参加10回以上
    - マイクラス開催3回以上
  - レポート提出
    - ピラティスクラス参加各回のレポート
    - マイクラス開催の各回のレポート
3. 課題提出・試験 …指定された試験日に上記Log bookとレポートを提出ください。試験は筆記試験、実技試験（いずれも各60分）がございます。実技試験は2～3名で1グループです。
4. 合否発送 …合格者へは合格通知とともに、資格登録申請用紙をお送りします。必要事項をご記入の上、事務局へご返送ください。資格認定料（10,000円税抜）のご入金を確認後、資格認定カードを発送します。  
  
不合格者へは不合格通知をお送りします。記載事項に従い再試験の手続きをお願いします。