



MOHI PILATES

2026年度 マシンピラティス養成コース

マシンピラティス養成コースは、リフォーマー・キャデラック・チェア・バレル・スパインコレクターを用いた初級～中級レベルのクラス指導スキルを習得できる実践型プログラムです。

事前テストから始まり、中間・期末・認定試験までを通して、知識・技術・指導力を総合的に養います。

卒業後も継続教育制度により、常に最新の知識と技術をアップデート可能です。



費用

●受講料：¥798,000 (税込)

●認定テスト：筆記+実技 (コースの最終日 Day6 に認定テストを開催)

●テスト有効期限：1年間

●認定証発行：認定試験合格後に発行

●卒業後の再受講：1回 ¥48,000 (税込)

■その他にかかる費用

Mohipilates でセッション受講、指導練習をする場合

セッション受講料：¥3,000～¥15,000/回 スタジオレンタルフィー：¥3,000～/回

開校前準備

●テキスト送付：開講前に教材を配布または送付

●事前テスト：受講前に筆記形式で基礎理解を確認

開催スケジュール (年4期制+各種テスト)

期	開催期間	テストスケジュール	認定試験日
第1期	1月～3月	1月末：中間テスト 2月末：期末テスト	3月末（予定）
第2期	4月～6月	4月末：中間テスト 6月末：期末テスト	6月末（予定）
第3期	7月～9月	7月末：中間テスト 9月末：期末テスト	9月末（予定）
第4期	10月～12月	10月末：中間テスト 12月末：期末テスト	12月末（予定）

コース概要

●構成：座学+実技

●開催日：土日開催

●時間：9:00～17:00 (50分と10分の休憩含む)

1ヶ月目 3日間

2か月目 2日間

3か月目 1日 (認定試験)

6日間の合計 42 時間

期間内で中間テスト（筆記）、期末テスト（筆記）あり

●対象レベル：初級～中級クラスの指導を目指す方

2026年養成コース日程

●第1期：1/17 (土)・18 (日)・19 (月)
2/14 (土)・15 (日)
3/15 (日)

●第2期：4/18 (土)・19 (日)・20 (月)
5/16 (土)・17 (日)
6/21 (日)

●第3期：7/25 (土)・26 (日)・27 (月)
8/22 (土)・23 (日)
9/27 (日)

●第4期：10/17 (土)・18 (日)・19 (月)
11/14 (土)・15 (日)
12/20 (日)



MOHI PILATES

コースの流れ



※ 指導・オブザベーション・自主練習 各30時間ずつ

習得できる指導スキル

以下の5種類のマシンを用いた初級～中級レベルのクラス指導方法を習得します。

マシン名
リフォーマー (Reformer)
キャデラック (Cadillac)
チェア (Chair)
バレル (Barrel)
スペインコレクター (Spine Corrector)



認定要件

区分	必要時間	内容
指導 (Teaching)	30時間	現場での実践指導
オブザベーション (Observation)	30時間	他インストラクターのレッスン見学
自主練習 (Self Practice)	30時間	レッスン受講・自身のフォーム・動作練習

卒業後の継続教育

認定後も継続的に学びを深めるためのプログラムを提供しています。 すべて有料となります。

内容	概要
養成コース再受講	全カリキュラムを再度受講し、最新の指導法・アップデートを学ぶ機会
オンラインサロンでの学習	月謝制の継続学習プログラム。最新トピックスや動画講座を配信
ワークショップ受講	各テーマに特化した短期集中講座で、指導スキルをさらに磨く

※ 本パンフレットに記載の内容（料金・日程・講座内容・認定条件等）は、状況により変更となる場合があります。

※ お支払い後の返金はいたしかねますので、内容をご確認のうえお申し込みください。