

## 아트 오브 컨트롤 필라테스 자격증 과정 (ASCPIT)

### 해외 브릿지 과정

이미 다른 기관에서 인증을 받은 강사들은 아트오브 컨트롤 필라테스 강사 연계 교육 과정 (ASCPIT)으로 클래식 필라테스와 더 가까워 질 수 있습니다. 레슨 중 답할 수 있는 부분 보다 질문이 더 많아져 곤란한 적이 있으셨나요? 혹은 강사 교육을 시작했음에도 본인의 질문에 대한 적절한 답변을 받지 못했다고 생각하시나요? 아트오브컨트롤 과정은 죠셉과 클라라 필라테스가 창조하고 그들을 사사한 로마나 크라자노브스카가 그 명맥을 이어온 전통적 필라테스에 뿌리를 두고 있습니다. 클래식 필라테스의 철학의 정수를 총체적으로 배우는 과정에서 강사는 가르침에 대한 통찰력과 자신감을 함양하게 됩니다. 클래식필라테스의 순서와 필라테스 내의 모든 기구가 함께 조화를 이루어 고객의 니즈를 만족시킬 운동 과정을 창조하게 될 것입니다.

### 브릿지 강사 훈련 과정의 구조

사전에 필요한 조건 및 지원

지원자는 반드시 :

- 1)과정 시작 전까지 아트오브컨트롤 출신의 필라테스 강사와 25번 이상의 개인 혹은 듀엣 레슨을 마쳐야 합니다. (스카이프, 페이스타임 혹은 제휴된 스튜디오에서 수업 가능합니다.)
- 2) ASCPIT 대표와 개인 평가 세션에 참석한다.
- 3) 매트와 리포머의 중급 운동을 능숙하게 소화할 수 있어야 하며, 캐딜락, 체어, 배럴과 같은 기구에서의 운동도 익숙해야 합니다.
- 4) 다음 서류를 제출해 주세요.

1) 서명된 신청서

2) 의료 확인서

3) 견습생 동의서

4) 스튜디오, 강사 혹은 고용주로부터의 추천서

5) non-compete form

6) 해당학비 지불

#### 훈련

ASCPIT는 3 가지 레벨의 훈련으로 나뉘며, 각각은 매트 모듈과 기구 모듈을 포함 합니다. 모든 모듈은 죠셉 필라테스의 가르침과 운동 시스템을 기반으로 하여 서로 구별되지만 동시에 상호 연결되어 있습니다. 전체 운동 레퍼토리가 순차적으로 다루어지기 때문에 각 모듈에 출석과 참여가 필요합니다. 여기에는 운동변형, 진행, 적절한 교육 및 핸드온(hands-on) 기술이 포함됩니다.

#### 실습

견습생은 관찰, 교육, 개인 연습 및 회의를 포함하여 총 325 시간의 견습 과정을 이수해야 합니다. 이 과정은 시작일로부터 1년 이내에 끝낼 수 있습니다. 부득이한 개인 사정이 있을 경우 시간 연장 또한 가능합니다. 기간 연장은 각 경우에 따라 부여되며 연장 요청은 우선 서면으로 제출되어야 합니다. 325시간의 견습 과정은 세 가지 훈련 레벨로 나뉘어 있으며 75시간을 제외한 나머지 시간은 반드시 AOC 스튜디오에서 완료되어야 합니다. 이 시간은 과정 등록 전에 승인 된 스튜디오에서 수료 될 수도 있습니다. 이 시간은 선행되어야 하는 수업 시간(어세스먼트 준비과정)과 혼동되어서는 안됩니다.

325 시간: (관찰시간은 강사님의 레슨을 통해 보며 공부하고, 다른 견습생과 복습하는 시간을 말합니다.)

#### 첫 100 시간

10 시간 관찰, 20 시간 개인 레슨, 20 매트 초급 레슨, 30시간의 강의;  
이에 더하여 시모나 선생님의 Pilatesology 나 Vimeo 페이지를 통해 20시간의 비디오를 시청하게 됩니다.

#### 두 번째 100 시간

10 시간의 관찰, 15 시간의 개인 레슨, 10 매트 중급 레슨, 15 시간의 듀엣 레슨, 30시간의 강의 (승인 된 스튜디오에서 최대 20 시간의 관찰이 이루어질 수 있음).

#### 세 번째 100 시간

10 시간의 관찰, 15 시간의 개인 레슨, 10 시간의 고급 레슨, 15 시간의 듀엣, 30시간의 강의 (승인 된 스튜디오에서 최대 20 시간의 관찰이 이루어질 수 있음).

25 시간의 의무참석 회의 (Skype 또는 Facetime 을 통해 참석할 회의를 선택할 수 있습니다.

- 스튜디오 밖에서 주요 마케팅 도구 학습
- 월간 견습생 회의, 시험 준비, 비평 / 토론

시모나 선생님 혹은 선생님의 어시스턴트와 함께 비평/토론, 사업 계획 수립.

- 모든 회의는 1 년 내에 완료되어야합니다.



# ART & SCIENCE OF CONTROLOGY

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Dedicated to a Tradition of Teaching and Movement

강사 교육 모듈

3 개의 별도 매트 모듈

필라테스 매트 모듈 I

필라테스 매트 모듈 II

필라테스 매트 모듈 III

목요일 저녁 5시 30 분부터 9시 30 분까지

참고 : 참가자가 매트 훈련 모듈의 모든 요구 사항을 완료 한 후에 별도의 매트 과정이 수여됩니다. 이를 통해 참가자는 전체 자격 증 과정을 마치기 전에 매트 필라테스를 가르칠 수 있습니다.

3 개의 분리 된 기구 모듈

필라테스 기구 모듈 I

필라테스 기구 모듈 II

필라테스 기구 모듈 III

각 모듈 : 2일에 걸쳐 진행됩니다. 토요일 및 일요일, 오전 9:30부터 오후 5:30

해부학 및 생리학 수업 (만일 필라테스 코스를 목적으로한 해부학 수업을 이미 수료 했을 경우 이 요구 조건은 변경될 수 있습니다.)

18 시간 - 필수 수업 (원격 교육 과정도 가능)

조셉 무슬리노 박사와의 필라테스 해부학 수업 - 대학 수준 과정; 이 수업은 Digital COMT를 통한 아트오브컨트롤의 평생 교육을 통해 제공됩니다. 교과서가 필요합니다. 더 많은 정보를 위해 홈페이지를 방문해주세요. [www.learnmuscles.com](http://www.learnmuscles.com)

시험

각 매트 레벨 모듈 실습 / 구술 시험은 약 55 분이 소요됩니다; 서면 시험은 약 30분이 소요됩니다.

기구 실습과 필기 시험은 각 교육 수준 기구 모듈의 출석이 완료된 후 예정 날짜를 정하게 됩니다.

견습생은 실습 모듈을 수강하기 전에 먼저 필기 시험에 합격해야 합니다 (수수료 없음).

모듈 1 - 1 시간의 필기 시험(수수료 없음); 1시간의 실기 시험 (\$130.00)

모듈 2 - 1 시간의 필기 시험(수수료 없음); 1시간의 실기 시험 (\$195.00)

모듈 3 - 케이스 스터디를 위한 4 시간(수수료 없음); 실기 시험 1.5 시간 (\$ 195.00)

평생 교육

아트오브컨트롤의 강사는 수료후 ASCPIT 인증서를 받게 됩니다. 이 인증서를 유지하기 위해 아트오브컨트롤에서 매년 최소 8 시간의 평생 교육 수업이 요구됩니다.

**학비 및 수업료**

브릿지 과정 수업료 : \$ 5,500.00는 전액 지불해야 합니다.  
대략적 수업료는 이전의 경험과 과정에 의해 책정 됩니다.

**추가 요금:**

초기 평가 : \$ 130.00

개인 "개인 연습" 세션은 수업료에 포함되어 있지 않습니다.

필수 해부학 과정 : \$ 375.00 (대략) + \$ 75 (시험)

기구 모듈 (시험 및 재시험) 실기 시험 : 시간당 \$ 150.00 (필기 시험 비용 없음)

시험을 다시 보기 전에 추가적으로 20 시간 연습 / 강의 기록 작성이 요구됩니다.

모듈에 대한 지식을 얻거나 강화하고자 하는 수강생과 졸업한 강사는 관찰하기 위해 방문할 수 있으며, 하루 동안 150 달러가 부과 됩니다.

반드시 책임 보험을 지니고 있어야 합니다.

본인은 모든 필수 교육 시간, 지불 및 필수 날짜를 포함하여 아트오브컨트롤 필라테스 강사 자격증 과정(ASCPIT)의 모든 훈련 시간과 지불, 요구 사항을 읽고 이해했습니다.

**지원자 성명:** \_\_\_\_\_ **지원자 서명:** \_\_\_\_\_

**날짜:** \_\_\_\_\_