



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training (ASCPIT)

Bridge Program

컨트롤로지 필라테스 강사 자격증 과정 (ASCPIT)

브릿지 프로그램

The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training (ASCPIT) created the Bridge Program for those who have already been certified through another school or have not yet finished their Program.

컨트롤로지 필라테스 자격증 과정 (ASCPIT)는 이미 다른 협회를 통해 자격증을 취득 하셨거나 아직 그들의 프로그램을 마치지 못한 분들을 대상으로 브릿지 프로그램을 제공합니다.

Do you sometimes think to yourself when working with a client that you have more questions than answers, or you started an Instructor Training and feel that your questions are not being answered?

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?

ASCPITs Program is rooted in the tradition of the Work as Joseph and Clara Pilates practiced it and in turn taught to Romana Kryzanowska.

컨트롤로지 프로그램은 죠셉과 클라라 필라테스가 창조하고 그들을 사사한 로마나 크라자노브스카가 명맥을 이어온 전통적 필라테스에 뿌리를 두고 있습니다.

We believe that there is a wholeness to the Classical philosophy that when learnt in its fullness will give you insight and confidence in your teaching.

클래식 필라테스의 철학의 정수를 총체적으로 배우는 과정에서 강사는 가르침에 대한 통찰력과 자신감을 함양하게 됩니다.

You will recognize the harmony of the Classical order, as well as how all of the Apparatus work together to create a workout program that will address any client's needs.

클래식필라테스의 순서와 필라테스 내의 모든 기구가 함께 조화를 이루어 고객의 니즈를 만족시킬 운동 과정을 창조하게 될 것입니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Structure of the Bridge Instructor Training

브리지 강사 훈련 과정의 구조

Prerequisites and Application

선결 조건 및 지원

The student must:

지원자는 반드시:

1) have completed 25 private/semiprivate hours of Pilates instruction at The Art of Control before start of program;

1) 과정 시작 전까지 컨트롤로지 출신의 필라테스 강사와 25번 이상의 개인 혹은 듀엣 레슨을 마쳐야 합니다..

2) attend a private evaluation session with an ASCPIT representative;

2) 컨트롤로지 대표와 개인 평가 레슨에 참석합니다.

3) be able to demonstrate proficiency in Mat and Reformer workouts, as well as familiarity with exercises on the Cadillac, Chairs, and Barrels;

3) 매트와 리포머 운동을 능숙하게 소화할 수 있어야 하며, 캐딜락 체어, 베럴과 같은 기구에서의 운동도 익숙해야 합니다.

4) submit the following paperwork:

4) 다음 서류를 제출해 주세요:

1) signed application	2) medical release	3) apprentice agreement
4) referral letter from a studio, teacher, or employer	5) non-compete form	6) make payment of applicable tuition fees

1) 서명된 신청서 2) 의료 확인서 3) 견습생 동의서

4) 스튜디오, 강사 혹은 고용주로부터의 추천서 5) 경쟁 금지 동의서 6) 해당 학비 지불 완료



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Training

훈련

The ASCPIT is divided into three levels of training, each one covering both a Mat module and an Apparatus module.

컨트롤로지 프로그램은 3 가지 레벨의 훈련으로 나뉘며, 각각은 매트 모듈과 기구 모듈을 포함합니다.

All the modules are distinct yet interconnected, building on the foundation of Joseph Pilates' teachings and exercise system.

모든 모듈은 조셉 필라테스의 가르침과 운동 시스템을 기반으로 하여 서로 구별되지만 동시에 상호 연결되어 있습니다.

Attendance and participation in each module is required, as the full repertoire of movement is addressed in a sequential fashion.

전체 운동 레퍼토리가 순차적으로 다루어지기 때문에 각 모듈에 출석과 참여가 필요합니다.

This includes modification, progression, and proper instruction technique.

여기에는 운동변형, 향상, 적절한 교육 기술이 포함됩니다.

Practicum

실습

Apprentices must complete a total of 325 Apprentice hours of coursework, including observation, teaching, personal practice, and meetings.

견습생은 관찰, 교육, 개인 연습 및 회의를 포함하여 총 325 시간의 견습 과정을 이수해야 합니다.

The program must be finished within one year (less time than the full Program) of the start date (it is possible to finish in less than a year).

이 과정은 시작일로부터 반드시 1년 이내로(정규 프로그램 보다 이르게) 마쳐야 합니다.

Extensions are available; they are granted on a case-by-case basis.

부득이한 개인 사정이 있을 경우 시간 연장 또한 가능합니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

An extension request must first be submitted in writing to be considered.

기간 연장 요청은 우선 서면으로 제출되어야 합니다.

The 325 hours shall be divided amongst the three training levels.

650 시간의 견습 과정은 세 가지 훈련 단계로 나뉘어 있습니다.

All hours must be completed at the AOC, except 20 hours, which may be done at an affiliated studio.

20시간을 제외한 나머지 시간은 반드시 컨트롤로지 스튜디오에서 완료되어야 하며, 부득이할 경우 이 시간은 과정 등록 전에 승인 된 스튜디오에서 수료 될 수도 있습니다.

(These hours should not be confused with the prerequisite hours.)

(이 시간은 선행되어야 하는 수업 시간(어세스먼트 준비과정)과 혼동되어서는 안됩니다.)

325-hour breakdown as follows:

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

First 100 hours

첫 100 시간

20 hours observation, 20 private hour-sessions, 20 Mat beginner hour-classes, 30 teaching hours; plus 10 hours viewing Pilatesology videos.

20 시간 관찰, 20 시간 개인 레슨, 20 매트 초급 레슨, 30시간의 강의;

이에 더하여 시모나 선생님의 Pilatesology 나 Vimeo 페이지를 통해 10시간의 비디오를 시청하게 됩니다.

Second 100 hours

30 hours observation, 15 private hour-sessions, 10 Mat intermediate hour-classes, 15 hour-duets, 30 teaching hours. (Up to 10 hours of observation may be done at an affiliated studio.)

두 번째 100 시간

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



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Third 100 hours

25 hours observation, 15 private hour-sessions, 10 Mat advanced hour-classes, 20 hour-duets, 30 teaching hours. (Up to 10 hours of observation may be done at an affiliated studio.)

세 번째 100 시간

25시간의 관찰, 15시간의 개인 레슨, 10시간의 상급 레슨, 20시간의 듀엣, 30시간의 강의 (승인 된 스튜디오에서 최대 10시간의 관찰이 이루어질 수 있음).

25 hours of Mandatory Meetings (you may choose which meetings to attend)

25 시간의 의무참석 회의 (참가할 회의를 선택할 수 있습니다.)

Marketing outside of Studio

스튜디오 밖에서의 마케팅

Open House one Saturday every three months (4 Open Houses)

3개월 마다 1번의 토요일 오픈 하우스 (4번의 오픈 하우스)

Monthly Apprentice Meetings, exam preparation, critique/discussion with Simona and/or her assistants, creating a business plan.

월간 견습생 회의, 시험 준비, 시모나 선생님 혹은 선생님의 어시스턴트와 함께 비평/토론, 사업 계획 수립.

All meetings must be completed in a single year.

모든 회의는 1년 이내에 완료되어야합니다.

Instructional Training Modules

강사 교육 모듈

Three separate Mat Modules

3개의 별도 매트 모듈

Pilates Mat Module (Pre-Pilates & Beginner)

필라테스 매트 모듈 (프리필라테스 & 초급자)



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Pilates Mat Module (Intermediate)

필라테스 매트 모듈 (중급자)

Pilates Mat Module (Advanced)

필라테스 매트 모듈 (고급자)

Thursdays & Fridays from 2:00pm to 6:00pm

매주 목요일과 금요일 오후 2시부터 6시까지

Note: A separate Mat Certification is awarded after the participant has completed all requirements of the Mat training modules.

참고사항: 참가자가 매트 훈련 모듈의 모든 요구 사항을 완료 한 후에 별도의 매트 과정이 수여됩니다.

This allows the participant to begin teaching Mat Pilates before the Full Certification is achieved.

이를 통해 참가자는 전체 자격증 과정을 마치기 전에 매트 필라테스를 가르칠 수 있습니다.

Three separate Apparatus Modules

3개의 별도 기구 모듈

Pilates Apparatus Module (Beginner)

필라테스 기구 모듈 (초급자)

Pilates Apparatus Module (Intermediate)

필라테스 기구 모듈 (중급자)

Pilates Apparatus Module (Advanced)

필라테스 기구 모듈 (고급자)

Two full days each Module: Saturday & Sunday, from 9:30am to 5:30pm

각 모듈: 토요일 & 일요일, 오전 9:30 부터 오후 5:30까지.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Anatomy and Physiology for Pilates (On-Line Distance-Learning Course)

필라테스를 위한 해부학 및 생리학 수업 (온라인 코스)

Dates: Can be taken any time during the Certification Program

날짜: 자격증 프로그램 중 언제든지 선택 가능

Required text: *Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function, 3rd Edition* by Joseph E. Muscolino.

필수 교재: *Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function, 3rd Edition* by Joseph E. Muscolino. (한국어판 이용 가능.)

Prerequisites: None (this course can be taken any time during the Certification Program).

필수 선결 조건: 없음 (이 과정은 자격증 프로그램 중 언제든지 들을 수 있습니다.)

Course Description

과정 설명

This course is a self-paced distance-learning course in which you read and study the content and show proficiency by passing a written exam taken on-line.

이 과정은 견습생 본인의 진도에 맞추어 원거리에서 진행되며 온라인을 통해 수업 내용을 읽고 학습한 후 온라인 필기 시험을 통과함으로써 마치게 됩니다.

It covers the same content as the in-person course.

이 과정은 오프라인 과정과 동일한 내용을 포함하고 있습니다.

Learn the basic anatomy and physiology (kinesiology) of the musculoskeletal system by studying the bones, joints, and major muscles of the body, as well as how the nervous system coordinates muscle function.

몸의 주요 근육과 뼈, 연골과 신경계가 어떠한 방식으로 근육 기능에 작용 하는지를 학습함으로써 근골격 체계의 기초 해부학과 생리학(운동과학)을 배우게 됩니다.



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Study postural concepts used to describe body position, as well as concepts of dynamic movement patterns to understand how the body moves spatially.

자세에 대한 학습은 몸의 위치를 설명할 뿐 아니라 신체가 어떻게 공간에서 움직이는지 이해할 수 있는 역동적인 움직임 패턴에 대한 개념을 다루게 됩니다.

By learning and understanding fundamental kinesiology, you can begin to critically understand, discuss, and teach the strengthening and stretching exercises of the Pilates Method of body conditioning!

필수 운동역학을 이해하고 학습함으로써, 당신은 신체 훈련을 위한 필라테스 방법론의 강화와 스트레칭 운동을 정확하게 이해하고, 토론하며 가르칠 수 있습니다!

This course ends with an exam:

이 코스는 시험과 함께 완료 됩니다:

The exam is written and taken on-line.

이 시험은 온라인에서 쓰여지고 수행됩니다.

It takes approximately 30-60 minutes to complete.

시험은 30분에서 1시간여 소요됩니다.

Exams

시험

Each Mat Level Module practicum/oral exam takes approximately 45minutes; the written exam takes approximately 30 minutes.

각 매트 레벨 모듈 실습 / 구술 시험은 약 45 분이 소요됩니다; 필기 시험은 약 30분이 소요됩니다.

Apparatus practical and written testing is scheduled by appointment after attendance of each training Level Apparatus Module and completed required log hours.

기구 실기와 필기 시험은 요구되는 기록 시간을 완성하고 각 교육 수준 기구 모듈의 참석 후 정해지게 됩니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

An Apprentice must first pass the Module's written exam before taking the Practical
견습생은 실기 시험을 보기 전 해당 모듈의 필기 시험을 먼저 통과해야 합니다.

Module 1 - 1 hour for written exam (\$100.00); practical exam 1.5 hours (\$195.00)

Module 2 - 1 hour for written exam (\$100.00); practical exam 1.5 hours (\$195.00)

Module 3 - 4 hours for case study (\$100.00); practical exam 1.5 hours (\$195.00)

모듈 1 - 1 시간의 필기 시험(\$100); 1시간 30분 실기 시험 (\$195)

모듈 2 - 1 시간의 필기 시험(\$100); 1시간의 실기 시험 (\$195)

모듈 3 - 케이스 스터디를 위한 4시간(\$100); 실기 시험 1시간 30분 (\$195)

Tuition and Fees

학비 및 수업료

Bridge Program Tuition: \$4,500.00 must be paid in full

브릿지 자격증 과정 수업료: \$ 4,500.00 는 반드시 전액 지불 되어야 합니다

Additional Fees:

추가요금:

Initial Evaluation: \$130.00

초기 평가: \$130

Administrative Fee: \$200.00

등록비: \$200

Private Personal Practice Sessions are not included in the tuition.

개인 연습 레슨은 수업료에 포함되지 않습니다.

Anatomy Course Requirement: \$450.00 + \$75 exam fee

필수 해부학 과정: \$450 + \$75 시험비



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Practical Exams for Apparatus Modules (exams and retakes): \$150.00 per hour

기구 모듈 실기 시험 (시험 및 재시험) : 시간 당 \$150

Written Exams: \$100.00 (\$150.00 for retakes)

필기 시험: \$100 (재시험: \$150)

An extra 10 hours Practice/Teaching must be logged before an exam retake.

시험을 다시 보기 전에 추가적으로 10시간 연습 / 강의 기록 작성이 요구됩니다.

Continuing Education

Teachers certified by The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training will receive the ASCPIT Certificate. A minimum of eight hours of Continuing Education classwork at The Art of Control is required each year to maintain this Certificate.

****Continuing Education Module Credits: \$120 per day (inquire about details)**

지속적인 학습(CE)

컨트롤로지 강사 양성 프로그램을 마친 강사는 컨트롤로지 강사 자격증을 취득하게 될 것입니다. 이 자격증을 유지하기 위해 컨트롤로지에서 매년 최소 8시간의 지속적인 학습 (Continuing Education)이 요구됩니다.

** 지속적인 학습 모듈 가격: 하루 120불 (세부사항은 문의)

Must Carry Liability Insurance

책임보험에 가입해야 합니다.

I have read and understand the requirements of The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training (ASCPIT), including all required training hours, payments, and mandatory dates.

본인은 필수 교육 시간, 지불 및 의무 일시를 포함하여 컨트롤로지 필라테스 강사 자격증 과정(ASCPIT)의 요구 조건을 읽고 이해했습니다.

Applicant's Name (print):

지원자 성명:

Date:

일시:

Applicant's signature:

지원자 서명: