



# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

### **The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training (ASCPIT) Full Program (Mat and Apparatus) Overseas**

컨트롤로지 필라테스 강사 자격증 과정 (ASCPIT)  
전체 프로그램 (매트와 기구)  
해외과정

**The Art and Science of Contrology Pilates Instructor Training (ASCPIT) offers a comprehensive Instructor Training following the training of Joseph H. Pilates and his system of body conditioning known as the Art of Contrology.**

컨트롤로지 강사 양성 프로그램(ASCPIT)은 통제학의 예술 (the Art of Contrology)로 알려진 조셉필라테스의 신체 관리 시스템과 그의 훈련 과정을 따르는 포괄적인 강사 훈련을 제공합니다.

**The extensive curriculum of exercise and functional movement is taught in the classical style and technique developed by Pilates and his wife, Clara, as well as his successor, Romana Kryzanowska.**

조셉 필라테스와 그의 아내 클라라 필라테스, 그들을 사사한 로마나 크라노브스카에 의해 발달된 클래식 스타일과 기술안에서 기능적 움직임과 운동의 광범위한 학습과정이 지도됩니다.

**This includes work on Joseph Pilates' original studio equipment and Mat exercises.**

이 과정은 조셉필라테스의 오리지널 스튜디오 기구와 매트 운동을 포함합니다.

**Graduation from ASCPIT prepares you to lead group mat classes or work one-on-one with a client, feeling confident with the many pieces of studio equipment Joseph Pilates invented, and your ability to construct a proper routine fitting your clients' needs.**

컨트롤로지 자격증 취득 후 강사는 조셉 필라테스가 창조한 스튜디오의 다양한 기구에 대한 자신감을 갖고 단체 매트 레슨 또는 개인 레슨을 이끌 것이며 클라이언트의 필요에 맞는 적절한 운동을 구축할 수 있는 능력을 함양하게 될 것입니다.

### **Structure of the Instructor Training Program**

강사 훈련 과정의 구조



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

### Prerequisites and Application

선결 조건 및 지원

#### The student must:

지원자는 반드시:

**1) have completed 30 private/semiprivate hours of Pilates instruction before start of program (25 minimum to apply) If Mat Certified through ASCPIT prerequisite is already fulfilled**

1) 과정 시작 전까지 컨트롤로지 출신의 필라테스 강사와 30번 이상의 개인 혹은 듀엣 레슨을 마쳐야 합니다.(등록을 위해 최소 25회) 만일 컨트롤로지를 통해 매트 자격증을 취득 했을 시 선결조건은 이미 충족됩니다.

**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 650 Apprentice hours of coursework, including observation, teaching, personal practice, and meetings.**

견습생은 관찰, 교육, 개인 연습 및 회의를 포함하여 총 650 시간의 견습 과정을 이수해야 합니다.

**The program must be finished within 18 months of the start date (it is possible to finish within a year).**

이 과정은 시작일로부터 반드시 18개월 이내로 마쳐야 합니다. (가능하다면, 1년 이내에 끝낼 수 있습니다.)

**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 650 hours shall be divided among the three training levels.**

650 시간의 견습 과정은 세 가지 훈련 단계로 나뉘어 있습니다.

**All hours must be completed at the AOC, except 75 hours, which may be done at an affiliated studio.**

75시간을 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.)

**650-hour breakdown as follows:**

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

**First 200 hours**

첫 200 시간

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

120 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 200 hours**

**100 hours observation, 15 private hour-sessions, 10 Mat intermediate hour-classes, 15 hour-duets, 60 teaching hours. (Up to 50 hours of observation may be done at an affiliated studio.)**

두 번째 200 시간

100 시간의 관찰, 15시간의 개인 레슨, 10시간의 매트 중급 레슨, 15시간의 듀엣 레슨, 60시간의 강의 (승인 된 스튜디오에서 최대 10시간의 관찰이 이루어질 수 있음).



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

### **Third 200 hours**

**50 hours observation, 10 private hour-sessions, 10 Mat advanced hour-classes, 20 hour-duets, 110 teaching hours. (Up to 25 hours of observation may be done at an affiliated studio.)**

세 번째 200 시간

50시간의 관찰, 10시간의 개인 레슨, 10시간의 상급 레슨, 20시간의 듀엣, 110시간의 강의 (승인 된 스튜디오에서 최대 25시간의 관찰이 이루어질 수 있음).

### **50 hours of Mandatory Meetings**

50 시간의 의무참석 회의

### **10 hours - Marketing outside of Studio**

10시간 - 스튜디오 밖에서의 마케팅

### **16 hours - Open House one Saturday every three months (4 Open Houses)**

16시간 - 3개월마다 1번의 토요일 오픈 하우스 (4번의 오픈 하우스)

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

24 시간 - 월간 견습생 미팅, 시험 준비, 시모나 혹은 지정강사와 비평/토론, 사업 계획 수립

### **Only two absences may be excused; apprentice is responsible for missed material.**

오직 두번의 결석이 허용됩니다; 견습생은 놓친 부분에 대한 책임이 있습니다.

### **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



# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

### **Pilates Mat Module (Pre-Pilates & Beginner)**

필라테스 매트 모듈 (프리필라테스 & 초급자)

### **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)



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

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

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

**Anatomy and Physiology Class (if a similar Anatomy for Pilates course has been taken this requirement may be waved on review of transcripts)**

해부학 및 생리학 수업 (만일 이미 필라테스를 위한 해부학 수업을 마쳤을 경우, 이 요구사항은 강사의 증명서 확인으로 대체될 수 있습니다.)

**18 hours - Required classwork (Distance Learning Course is also available)**

18 시간 - 필수 수업 (원격 학습 가능)

**The *Anatomy of Pilates* class with Dr. Joseph E. Muscolino – a college level course; this class is offered by SUNY Purchase or through Continuing Education at The Art of Control.**

**Textbook required.**

조 무솔리노 박사와 함께하는 필라테스 해부학 수업 - 대학교 수준의 수업; 이 수업은 컨트롤로지의 지속적 학습 (CE)를 통해 혹은 SUNY Purchase 대학에 의해 제공됩니다. 교재가 필요합니다.

### 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.

**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.



# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

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

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

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

### 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.**

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.

### Overseas Tuition and Fees

해외 학비 및 수업료

**Full Certification Tuition: \$7,900.00 if paid in full**

**\$1,000.00 deposit with application and \$6,900.00 balance paid prior to Training Module I**

전체 자격증 과정 수업료: \$ 7,900.00 는 반드시 전액 지불 되어야 합니다

1000달러는 등록과 함께 보증금으로 적립되며 6,900달러는 훈련 모듈 I 에 앞서 지불됨

**Overseas - Optional Payment Plan Tuition: \$8,400.00 total**

해외과정 - 분할 납부 수업료: 총 \$8,400

**\$1,000.00 deposit with application**

등록과 함께 보증금 1,000달러

**\$2,900.00 prior to Training Module I**

모듈 I에 앞서 2,900달러





# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

**\$2,500.00 prior to Training Module II**

모듈 II에 앞서 2,500달러

**\$2,000.00 balance paid prior to Training Module III**

모듈 III에 앞서 2,000달러

**Overseas - Bridge Certification Tuition: \$6,100.00 must be paid in full**

**Approximate tuition based on prior experience/certification.**

해외과정 - 브릿지 자격증 과정 수업료: 전액 납부시 6,100달러

대략적인 수업료는 이전의 경험/자격증과정에 기반함

**Overseas - Additional Fees:**

해외과정 - 추가요금:

**Initial Evaluation: \$150.00**

초기 평가: \$150

**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

**Practical Exams for Apparatus Modules (exams and retakes): \$195.00 per hour**

기구 모듈 실기 시험 (시험 및 재시험) : 시간 당 \$195

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

필기 시험: \$100 (재시험: \$150)



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

**An extra 20 hours Practice/Teaching must be logged before an exam retake.**

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

**Apprentices retaking a Module will be charged \$150 per day (inquire about details)**

모듈을 재수강하는 견습생에게는 1 일 150 달러가 부과됩니다 (세부 정보는 문의)

**Must carry Liability Insurance after completion of Module 2 (may be waived)**

모듈II를 마친 뒤 책임 보험에 가입해야 합니다. (면제될 수 있습니다)

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

본인은 요구되는 필수 교육 시간, 지불 및 의무적인 일시를 포함하여 컨트롤로지 필라테스 강사 자격증 과정 (ASCPIT)의 요구조건을 읽고 이해했습니다.

Applicant's Name (print):

지원자 성명:

Applicant's signature:

지원자 서명:

Date:

일시: