



# 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 75/30 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 75/30번 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 (On-Line Distance-Learning Course)**

해부학 및 생리학 수업 (온라인 코스)

**Dates: Can be taken any time during the Certification Program**

날짜: 자격증 프로그램 중 하루로 선택 가능

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

필수 교재: *Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function, 3<sup>rd</sup> 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.



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

**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.

**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.





# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

**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.

**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)

### **Tuition and Fees**

학비 및 수업료

**Full Instructor Training Tuition: \$6,500.00 if paid in full**

전체 자격증 과정 수업료: 전액 지불할경우 \$ 6,500.00

**\$500.00 deposit with application and \$6,000.00 balance paid prior to Training Module I**

등록과 함께 500달러는 보증금으로 적립되며 6,000달러는 모듈1 훈련을 선행하여 지불됩니다.

**Optional Payment Plan Tuition: \$7,000.00 total**

분할 납부 수업료: 총 7,000달러

**\$500.00 deposit with application**

지원과 함께 \$500의 보증금

**\$2,000.00 prior to Training Module I**

모듈 1에 선행하여 \$2,000



# CONTROLLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

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

모듈 2에 선행하여 \$2,500

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

모듈 3에 선행하여 \$2,000.00

**Additional Fees:**

추가요금:

**Initial Evaluation: \$130.00**

초기 평가: \$130

**Administrative Fee: \$200.00**

등록비: \$200

**Private Sessions are not included in the tuition.**

개인 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)

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

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

**Must carry Liability Insurance after completion of Module 2.**

모듈II를 마친 뒤 책임 보험에 가입해야 합니다.



# CONTROLOGY

---

## PILATES INSTRUCTOR TRAINING

### 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 매년 최소 8시간의 지속적인 학습 (Continuing Education)이 요구됩니다.

**\*\* Continuing Education 모듈의 가격: 하루 \$120달러 (세부사항은 문의.)**

**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 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: