



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

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

컨트롤로지 필라테스 강사 훈련 (ASCPIT)
매트 강사 훈련

Program Description

매트 과정 안내

This four-part program qualifies you as an instructor of the Traditional Pilates Mat Program.

이 네 부분의 프로그램을 통해 당신은 전통적인 필라테스 매트를 지도할 수 있는 강사로서의 자질을 갖추게 됩니다.

Instruction is provided by Simona Cipriani, a Second-Generation teacher of the original Pilates Method with direct lineage from Joseph H. Pilates.

교육과정은 조셉 필라테스의 정통 필라테스 방법론을 직접적으로 계승하는 2세대 인스트럭터 시모나 치프리아니 선생님의 휘하에 지도됩니다.

Use this Instructor Training to find employment in Pilates studios, chiropractic and physical therapy offices, universities, and fitness/athletic clubs; or to start your own business.

이 프로그램을 통해 취득한 자격증으로 필라테스 스튜디오, 카이로프랙틱, 마사지 테라피 사무실, 대학, 헬스장에 고용될 수 있으며, 강사 자신의 스튜디오를 열 수도 있습니다.

Lastly, you will gain control of your health and well-being through the Pilates Mind Body Conditioning!

무엇보다 중요한 것은, 필라테스의 몸과 마음을 다스리는 방법을 통해 강사 자신의 건강한 삶을 가꿔나갈 수 있다는 것입니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Provision is available to transfer/bridge into Full Instructor Training on completion of Mat Instructor Training.

또한 매트 프로그램을 마친 뒤 전체 자격증 프로그램과 브릿지 프로그램 취득도 가능합니다.

Learn to

학습 내용

Physically perform the Traditional Pilates Mat exercises and instruct clients on how to perform them with clear and detailed step-by-step directions.

견습생 본인의 몸으로 정통 필라테스 매트 운동을 수행할 수 있으며, 명확하고 상세한 단계별 지침으로 클라이언트의 운동을 지도 할 수 있습니다.

Master the physical and mental principles and philosophy of the Traditional Pilates Mat Program.

육체적, 정신적인 원칙들과 정통 필라테스 매트 프로그램을 마스터 합니다.

Gain a solid understanding of the anatomy and physiology of the motion of the body.

해부학과 인체 움직임의 생리학에 대한 확실한 이해가 가능합니다.

Required Courses :

필수 과정:

Pilates Mat Module I (Pre-Pilates & Beginner), Pilates Mat Module II (Intermediate), Pilates Mat Module III (Advanced), Anatomy and Physiology (AP) for Pilates (may be in-person or distance-learning course)

필라테스 매트 모듈 I (프리필라테스 & 초급), 필라테스 매트 모듈 II (중급), 필라테스 매트 모듈 III (고급), 필라테스를 위한 해부학과 생리학(오프라인 혹은 원격 학습)

Required Observation/Practice/Prerequisites

필수 관찰/연습/선결조건



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

16 prerequisite private sessions must be fulfilled before acceptance (price not included in the 8 Private Mat sessions and 8 Mat Classes).

16시간의 개인 레슨은 프로그램을 시작하기 전 선행되어야 합니다. (금액은 8번의 개인 매트 레슨과 8번의 그룹 매트 레슨을 포함하지 않습니다.)

Students are required to accumulate a total of 100 apprentice (observation/practice/teaching) hours at instructor-approved studios; up to 10 hours may be accumulated by viewing the recommended Pilates videos.

견습생은 강사가 승인한 스튜디오에서 100시간의 견습생 시간(관찰/연습/티칭)을 충족해야 합니다; 10시간 까지는 추천된 필라테스 비디오를 봄으로써 충족할 수 있습니다.

Only original Pilates Mat work is acceptable; no other work, including Pilates equipment/apparatus work, will be counted.

오로지 정통 필라테스 매트 운동만이 허용됩니다. 필라테스 기구 운동을 포함한 다른 어떤 운동도 포함되지 않습니다.

Continuing Education

Teachers certified by The Art and Science of Controlology 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)

Tuition: \$1,200.00 Non-Refundable. (\$500 deposit + \$700)

수업료: 1,200불, 환불불가 (500불의 보증금 + 700불)

Required Anatomy Course: \$450.00+\$75.00 exam fee

필수 해부학 수업: 450달러 + 75달러의 시험비용



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Initial Evaluation: \$130.00

초기 비용: \$130

Administrative Fee: \$200.00

등록비: \$200

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

재시험을 위해 추가적인 20시간의 연습/티칭이 요구됩니다.

Must carry Liability Insurance after completion of Module 2.

Module 2 를 마친 뒤 반드시 책임보험이 필요합니다.

Pilates Mat Module I (Pre-Pilates & Beginner)

필라테스 모듈 I (프리필라테스 & 초급자)

Instructor: Simona Cipriani

강사: 시모나 치프리아니

Required text: *Return to Life Through Contrology* by Joseph H. Pilates

필수 교재: *Return to Life Through Contrology* by Joseph H. Pilates

Module Description 모듈 설명

Explore the life of Joseph H. Pilates and how he evolved the Art and Science of Contrology (the Pilates Method of body conditioning).

조셉 필라테스의 삶과 그가 어떻게 통제학의 예술과 과학 (신체를 관리하는 필라테스의 방법론)을 발전 시켰는지 탐구해 보세요.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Learn the Six Major Principles of Pilates and the importance of the “powerhouse” and “core stabilization.”

필라테스의 여섯가지 원칙과 “파워하우스”와 “코어 안정화”의 중요성을 배우세요.

Master the Pre-Pilates and Beginner Pilates Mat exercises, and learn to instruct clients with clear and detailed step-by-step directions.

프리필라테스와 초급 필라테스 매트 운동을 마스터 하고, 명확하고 상세한 단계별 지침을 클라이언트에게 지도하는 방법을 배우세요.

Integrate these Pilates exercises into your daily mind & body conditioning routine.

이 필라테스 운동들은 당신의 일상의 마음과 몸을 다스리는 과정에 통합하세요.

Bring workout clothes and Mat.

운동복과 매트를 가져오세요.

Module I ends with completion of 30 Logged Hours of Observation/Practice/Teaching and a two-part exam:

모듈 I은 관찰/연습/티칭 30시간 기록과 2가지 파트의 시험으로 끝나게 됩니다.

The practicum/oral exam takes approximately 45 minutes (bring workout clothes, Thera-band, Mat, and 2-4 lb. free weights).

실기와 구두 시험은 대략 45분정도 소요됩니다. (운동복, 세라밴드, 매트, 1-2kg 의 덤벨을 가져와주세요.)

The written exam takes approximately 30 minutes.

필기 시험은 약 30 분이 소요됩니다.

Pilates Mat Module II (Intermediate)

필라테스 매트 모듈 II (중급)

Instructor: Simona Cipriani

강사: 시모나 치프리아니



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Required text: *Return to Life Through Contrology* by Joseph H. Pilates

필수 교재: *Return to Life Through Contrology* by Joseph H. Pilates

Module Description

모듈설명

Take your Pilates training to a higher level!

당신의 필라테스 훈련을 상위 레벨로 업그레이드 하세요!

Beginning with a review of Pilates Mat Module I, learn to use small equipment like the Magic Circle and Pole to facilitate the progression of the client's workout.

필라테스 매트 모듈 I의 리뷰를 시작으로, 매직서클과 폴과같은 소기구를 사용하여 클라이언트의 운동 진행을 용이하게 합니다.

Incorporate hands-on skill, imagery, rhythm, and dynamic motion in the exercises to facilitate the client's learning process.

클라이언트의 학습 과정을 용이하게 하기 위해 핸드온 스킬과 상상, 리듬 그리고 역동적인 움직임을 통합하세요.

Learn the "Five Elements of the Mind" and the importance of the mind-body-spirit connection.

"마음의 다섯가지 요소"와 정신-육체-영혼 연결의 중요성을 배우세요,

Study the importance of resistance work in the Pilates workout.

필라테스 운동에서 저항운동의 중요성을 배우세요.

Bring workout clothes and Mat.

운동복과 매트를 가져오세요.

Module II ends with completion of 60 Logged Hours of Observation/Practice/Teaching and a two-part exam:

모듈 II는 관찰/연습/티칭 60시간의 기록과 두가지 파트의 시험으로 마무리 됩니다.



CONTROLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

The practicum/oral exam takes approximately 45 minutes (bring workout clothes and Mat).

실기/구두 시험은 약 45 분이 소요됩니다 (운동복과 매트를 가져와 주세요.)

The written exam takes approximately 30 minutes.

필기 시험은 약 30 분이 소요됩니다.

Pilates Mat Module III (Advanced)

필라테스 매트 모듈 III (고급)

Instructor: Simona Cipriani

강사: 시모나 치프리아니

Required text: Return to Life Through Contrology by Joseph H. Pilates

필수 교재: Return to Life Through Contrology by Joseph H. Pilates

Module Description

모듈 설명

Take your Pilates training to the highest level!

필라테스 교육을 최고의 수준으로 끌어 올리세요.

Master the most advanced Pilates Mat exercises and learn to instruct clients with clear and detailed step-by-step directions.

가장 고급 레벨의 필라테스 매트 운동을 마스터하고 명확하고 상세한 단계별 지시로 클라이언트를 지도하는법을 배우세요.

Focus on the transitions between exercises to create a stronger more fluid practice.

보다 강렬하고 유연한 수업을 만들어 내기 위해 각 운동 사이의 전환에 집중하세요.

Integrate these Pilates exercises into your daily mind & body conditioning routine.

필라테스 운동들을 당신의 일상적인 마음과 몸을 다스리는 방식에 통합하세요.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Bring workout clothes and Mat.

운동복과 매트를 가져오세요.

Module III ends with completion of 90 Logged Hours of Observation/Practice/Teaching and a two-part exam:

모듈 III는 관찰/연습/티칭 90시간 기록 및 두가지 파트의 시험으로 완료됩니다.

The practicum/oral exam takes approximately 45 minutes;

실기/구두 시험은 약 45분이 소요됩니다.

The written exam takes approximately 30 minutes. (bring workout clothes, Mat).

필기시험은 30분이 소요됩니다. (운동복과 매트를 가져와 주세요.)

Program Completion

프로그램 완료

The program must be finished within 8 months of the start date. Extensions are available; they are granted on a case-by-case basis. An extension request must first be submitted in writing to be considered.

이 프로그램은 반드시 시작일로부터 8개월 이내에 완료되어야 합니다. 기간 연장은 가능하나; 각 견습생이 주어진 상황에 따라 연장기간이 주어집니다. 기간 연장 요청은 먼저 서면으로 제출되어야 합니다.

Pilates Mat Instructor:

필라테스 매트 강사:

Simona Cipriani, a former teacher/trainer of the New York Pilates Studio and a Certified Instructor of the Authentic Pilates Method for more than 25 years, studied extensively with master teacher Romana Kryzanowska, who was trained by Joseph H. Pilates and took over Joseph Pilates' gym after he died.

시모나 치프리아니 선생님은 25년 이상을 정통 필라테스 방법론의 공인된 강사와 뉴욕 필라테스 스튜디오의 강사 및 트레이너로 활동 하셨습니다. 또한 조셉 필라테스에게 직접 훈련 받고 그의 사후에 그의 스튜디오를 이어받은 마스터 인스트럭터인 로마나 크라자노브스카 선생님과 함께 필라테스를 광범위하게 공부하셨습니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Also a dancer for more than 35 years, Ms Cipriani has performed in both Europe and the US.

35년의 댄서로서 활동 기간 동안, 치프리아니 선생님은 14세의 나이로 이탈리아에서 전문적으로 공연을 시작했으며 유럽과 미국 전역을 걸쳐 활동하게 됩니다.

She has appeared frequently as a dancer on television, in commercials, and presenting the Pilates Method of body conditioning.

선생님은 각종 매체와 광고에 신체 관리를 위한 필라테스의 방법론을 소개하는 무용수로서 자주 출연하셨습니다.

Ms Cipriani has been a faculty member of the State University of New York since 2006 where she teaches Pilates and has created a Pilates Certificate Program for the School of Liberal Studies & Continuing Education Department.

선생님은 2006년부터 뉴욕 주립 대학의 교수로 재직 중이며 그 곳에서 필라테스를 지도하셨고 자유학부와 평생 교육부를 위한 필라테스 자격증 프로그램을 만드셨습니다.

She was chosen to assist athletes as a massage therapist at the 2004 Summer Olympics in Athens, Greece, and the 2006 Winter Olympics in Torino, Italy.

선생님은 아테네 그리스의 2004년 올림픽 게임과 이탈리아 토리노의 2006년 올림픽 경기에서 마사지 인증을 받아 선수들을 위한 마사지 치료사로서 도움을 주었습니다.

Ms. Cipriani is also a Feldenkrais practitioner since 2009.

시모나 선생님은 또한 2009년부터 Feldenkrais 강사로 활동중입니다.

She is a member of several professional organizations, including: the nonprofit Pilates Method Alliance (PMA), the AMTA, FAFNA and the Head of the Membership Committee for the Authentic Pilates Union (APU).

선생님은 비영리 단체인 PMA (Pilates Method Alliance), AMTA, FAFNA 및 정통 필라테스 단체 APU의 위원장을 포함한 여러 전문 기구의 회원입니다.

She has published her Pre-Pilates DVD series and is currently in the process of writing a book.

선생님은 2개의 필라테스 DVD를 출판하였고, 현재는 저서를 집필중에 있습니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

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

해부학 및 생리학 수업 (온라인코스)

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, 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.



CONTROLLOGY

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.

Anatomy and Physiology Instructor:

Dr. Muscolino is a licensed chiropractic physician and teaches anatomy and physiology at Purchase College, State University of New York (SUNY).

해부학과 생리학 강사:

조 무솔리노 박사님 (Dr. Joe Muscolino)은 카이로 프랙틱 의학면허를 수료한 의학박사이며 Purchase 대학과 뉴욕 주립 대학 (SUNY) 및 컨트롤로지에서 해부학 및 생리학을 지도하십니다.

Dr. Joe Muscolino also taught kinesiology and musculoskeletal and visceral anatomy, physiology, pathology, and assessment courses at the Connecticut Center for Massage Therapy (CCMT) from 1986 - 2010.

조 박사님은 또한 1986년부터 2010년까지 코네티컷 마사지 치료 센터 (CCMT)에서 운동 요법과 근골격계 및 내장 해부학, 생리학, 병리학 및 평가 과정을 가르쳤습니다.



CONTROLLOGY

PILATES INSTRUCTOR TRAINING

Dr. Muscolino is the author of numerous textbooks with Elsevier Science and with Lippincott, Williams & Wilkins, including:

조 박사님은 Elsevier Science, Lippincott, Williams & Wilkins 와 공동 집필한 수많은 교육 서적의 저자로 이하의 책들을 집필 하셨습니다.

- Kinesiology, The Skeletal System and Muscle Function, 2nd Edition
운동학, 골격계 및 근육 기능, 제 2 판
- The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points, Referral Patterns, and Stretching, 2nd Edition
트리거 포인트, 반복 패턴 및 스트레칭과 함께 보는 근육과 골격 촉진 매뉴얼, 제 2 판
- Mosby's Trigger Point Flip Chart with Referral Patterns and Stretching
반복 패턴 및 스트레칭과 함께 보는 Mosby 의 트리거 포인트 플립 차트,
- The Muscular System Manual, The Skeletal Muscles of the Human Body, 3rd edition
근육계 매뉴얼, 인체의 골격근, 제 3 판
- Musculoskeletal Anatomy Coloring Book, 2nd Edition
근골격계 해부학 컬러링 북, 제 2 판
- Musculoskeletal Anatomy Flashcards, 2nd Edition
근골격계 해부학 플래시 카드, 제 2 판
- Advanced Treatment Techniques for the Manual Therapist – Neck
매뉴얼 치료사를 위한 고급 치료법 - 목
- Manual Therapy for the Low Back and Pelvis – A Clinical Orthopedic Approach
허리 및 골반을 위한 매뉴얼 테라피 - 임상 정형 외과 접근법

Applicant's Name (print): _____ **Applicant's Signature:** _____

Date: _____

지원자 성명: _____ 지원자 서명: _____

일시: _____