

BDC PILATES指導資格取得プログラム

FUNDAMENTAL PRINCIPAL

身体と動きの構造を学ぶ



BDC PILATES

BEAUTILITY & WELLNESS

FUNDAMENTAL PRINCIPAL

－ ファンダメンタルプリンシパルとは －

ファンダメンタル・プリンシパルでは、解剖学とバイオメカニクス(生物力学)を理解し、エクササイズをより正確に指導するための基礎を学んでいただきます。

これを学んだインストラクターとそうでないインストラクターでは、明らかに指導の仕方が違ってきます。

ピラティス講師として長期にわたり活躍をするためには、洞察力、設計力、指導力が必要とされます。

身体と動きの構造を正しく理解し、ピラティスのエクササイズをより深く理解することにより、一流の指導者としてキャリアを積んでいくことができます。

そのすべての土台となるのが、ファンダメンタル・プリンシパルです。

【コースの流れ】

01

オンライン予習 解剖学 (7 days/映像視聴+資料確認)

ピラティスに必要な解剖学の基礎知識を、オンライン教材を使って習得します。
ご自身のペースに合わせて、7日間の間にオンラインビデオを閲覧し、基礎となる解剖学の知識を習得した上で、後に続く講義に参加します。

02

ファンダメンタル プリンシパル 講義 (1 day/8時間)

体の構造を理解し、的確な指導を行うためには、「身体と動きの構造」を学びます。
本講義では、以下の項目を網羅します。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ☆ 呼吸の仕組みと働き | ☆ 股関節の仕組みと理想的な可動 |
| ☆ コア・マッスルとは何か | ☆ 肩関節の仕組みと理想的な可動 |
| ☆ 骨格とピラティスに関係の深い筋肉群 | ☆ ファンダメンタル・エクササイズ |
| ☆ 脊柱の仕組みと可動 | |

- BIP ファンダメンタル プリンシパル概要 -

【講義日時】

① 講義：2026年10月4日(日) 10時～18時

申込×：2026年9月21日(月) / 支払い×：2026年9月23日(水)

- ・ オンライン予習期間：2026年9月27日(日)～10月3日(土)

② 講義：2026年11月1日(日) 10時～18時

申込×：2026年10月19日(月) / 支払い×：2026年10月21日(水)

- ・ 10月5日(月)までの申し込みで **5%割引**
- ・ オンライン予習期間：2026年10月25日(日)～10月31日(土)

【会場】 ブロードウェイダンスセンター (新宿)

(JR総武線大久保駅より徒歩30秒、新宿駅西口より徒歩10分)

【受講資格】

- ・ 18歳以上であること
- ・ マットピラティスを受講した経験があること (スタジオは問いません)

* 「ファンダメンタル・プリンシパル」単体の受講はできません。

* BDC PILATES会員の方 (休会中除く)に限り、「ファンダメンタル・プリンシパル」単体での申し込みを受け付けます。詳細は bip@bdcpilates.com までご相談ください。

【定員】 各回12名

* 2名以上の参加申込で開講となります。

【受講料】 5万円(税抜)

* 早期申込割引あり

* 申し込み後、キャンセルした場合には以下のキャンセル料を申し受けます

講義初日の1ヶ月前から：受講料の40%

1週間前から：受講料の70%

当日から：受講料の100%

【申込・支払いの流れ】



① オンライン申し込み

[こちら](#) からお申し込みください



② お支払い

受講が確定された方には、事務局より申込確認と支払い方法の詳細をご連絡致します。

* 支払方法：銀行振込、クレジットカード

* 受講料のお支払いが確認できた時点で申込確定となります。

- BIP ファンダメンタル プリンシパル概要 -

■ オンライン無料説明会を開催します

より深く知りたい方のためにオンライン説明会を開催します。

日時：

1回目	8月22日(土) 17:30-18:30
2回目	9月 6日(日) 17:30-18:30
3回目	9月14日(月) 17:30-18:30
4回目	9月26日(土) 17:30-18:00
5回目	10月 3日(土) 17:30-18:00
6回目	10月11日(日) 17:30-18:00

オンライン説明会申込：[こちら](#)からお申し込みください



- * 日時が合わない方は個別にご説明も可能です。申込フォームより、ご希望の日時をご連絡ください。
- * 説明会に参加しなくてもお申し込みいただけます。

■ お問い合わせ

オープンロードアソシエイツ株式会社
BDC PILATES運営事務局

TEL: 03-6279-1161 (平日10-17時)

* お名前とご用件をお伝えください。担当者より追ってご連絡いたします。

Email: bip@bdcpilates.com