

BDC PILATES指導資格取得プログラム

MAT COURSE

マットピラティスの本質を学ぶ



BDC PILATES

BEAUTILITY & WELLNESS

MAT COURSE

－ BIP マット コースとは －

ファンダメンタル・プリンシパルで学んだ解剖学、生体力学に基づき、正しいコレオグラフィー(ピラティスエクササイズ)を実践するマットピラティスの指導者を目指すプログラムです。

ピラティスのエクササイズを覚えることは
難しいことはありません。
しかし、人間の骨格、関節の柔軟性、筋肉の強さは様々です。

それを踏まえて、個々の身体に合ったエクササイズプログラムを組み指導できるのが一流のピラティスインストラクターです。

このコースでは単にエクササイズを覚えるのではなく、
本当の意味でのピラティスを「教える力」を身につけます。

－ マットから始める、ピラティス指導の土台 －

身体の構造を知る。動きの意味を知る。ピラティスの本質を理解する。

マットコースで培った身体への理解と基礎知識は、
リフォーマーをはじめとする今後のピラティス指導にもつながる、
インストラクターとして活動していくための土台となります。

01 | クライアントの身体特性に応じたピラティスのエクササイズを学ぶことができる

02 | ピラティスインストラクターとして必要な基礎知識と指導経験を身につけられる

03 | ピラティスの基本原則と身体の動きを体系的に理解できる

04 | 解剖学・生体力学をエクササイズと結び付けて学べる

05 | エクササイズの形だけではなく、その目的や意味を理解して指導できる

MAT COURSE

マットコース 時間数	
項目	時間数
講義	8時間
グループレッスン受講	3時間
自主練	10時間
Supervised Teaching	5時間
クラス見学（オンライン）	5時間
筆記テスト	1時間
実技テスト	1時間



補足事項

「BIPファンダメンタル・プリンシパル」の受講が必須となります。



- BIP マットコース概要 -

【講義日時】 10月11日(日) 9:00-18:00

申込〆：2026年9月21日(月)

- ・ ファンダメンタルプリンシパルの講義受講が必須のため、受講をしたことがない方は、2026年10月4日(日)開講の講義への参加が必須となります。

【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5回以上受講した経験があること（スタジオは問いません）
 - ・ BIPファンダメンタル・プリンシパルを受講済、あるいは同時申込みをすること

【定員】 12名
* 2名以上の参加申込で開講となります。

【受講料】 15万円（税抜） ※早期申し込み割引あり
* 最終試験受験料：3,900円（税抜）

- 【その他】
- ・ 受講料には教材費、エクササイズ映像アクセス権、レッスン受講料、Supervised Teaching受講料、オンラインレッスン見学科、資格認定証発行料などが含まれます。
 - ・ 追加レッスン受講料：3,900円（税抜）
追加Supervised Teaching受講料：3,900円（税抜）
再試験のためのマスタートレーナーとのセッション：10,000円（税抜）
追加試験受験料：3,900円（税抜）
 - ・ 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 オンライン申込

[こちら](#) からお申し込みください



2 お支払い

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 マットコース概要 -

資格取得後

本資格の有効期限は1年です。

より深い知識・指導力を身につけ、指導者としてのスキルをアップデートし続けることを目的に、資格取得後は有効期限内にBDC PILATESが開講するワークショップ・研修会への参加が必須となります。別途受講料がかかります。

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。

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