

Become a Pilates Teacher!



## BASI 普拉提教練培訓課程

跨越 30 多個國家  
/ 650 個地區

值得信賴

畢業後職場推薦  
提供進修的機  
會

支援服務

日本已有 2000 名  
以上的畢業生

優質信譽

## 普拉提的歷史



### ■ 普拉提 “Contrology”（控制術）的誕生

第一次世界大戰爆發時，Joseph Pilates（約瑟夫-普拉提）正帶著他的拳擊手在英國巡迴演出。戰爭期間，他作為常駐外國人被拘留在蘭卡斯特附近的一個監獄營地。

在營地，他是被拘留者日常鍛煉項目的負責人。據Joseph說，在1918-1919年的流感流行期間，在他的營地鍛煉的人沒有一個人生病。這引起了營地領導的注意，他在馬恩島的一家醫院找到了一份病房官的工作。在那裡，他負責30名病人，每天在休息，這導致了肌肉病人的可動範圍內進行練習。那是在西醫還處於起步階段的時候，除了手術或嗎啡，幾乎沒有其他治療方法。這個時代的護理只是臥床萎縮、缺乏有氧運動和免疫系統的削弱。喬的練習加快了病人的康復速度，並有助於避免繼發性的感染，因為在同時期許多近似的情況下，有很多人都死於繼發感染。擔任病房人員的工作使喬有機會制作他的第一件普拉提運動器材。將彈簧安裝在病人的床架上的想法是由於每天人工看30個病人很困難而產生的。

因此，最初的” Cadillac”（器械名）誕生了。而病人們在Joseph的監督下自己鍛煉，身體的狀況也越來越好。

### ■ 在美國的 “Contrology”（控制術）的發展

當Joseph從集中營獲釋並返回德國時，一個被稱為” Brown shirt”的納粹突擊隊員找到他，希望他領導警察部隊的培訓，但Joseph不想與納粹軍隊有任何關係，因此他乘船離開德國前往美國。

在路上，他遇到了他未來的妻子Clara（克拉拉）。Clara是一名護士，但卻成了Joseph的真正夥伴，每天在工作室裡和他一起工作，並接待他來不及接待的客戶。當兩人於1926年到達紐約時，他們在第八大道的紐約市芭蕾舞團的同一棟樓裡設立了一個工作室，並開始教授Joseph所說”Contrology”。他接待了來自各行各業的客戶，特別關注舞蹈行業，因為Ted Shawn（泰德·肖恩）、Ruth St. Denis（露絲·聖·丹尼斯）和George Balanchine（喬治-巴蘭欽）都把他們受傷的舞者送到他這裡進行康復治療。

Joseph也是一位發明家，他總是熱衷於開發新的運動器材。在他的一生中，他設計了諸如” Universal Reformer”、” Wanda Chair”、” Cadillac”、” Ladder Barre”、” Spine Collectors”等精巧有效的訓練器械。其中的大部分都是他自己制作的，有許多是為了適應特定的客戶的需求而研發的。Joseph所設計的原型設備至今仍在使用。

Joseph的夢想是將他對身體和精神健康的願景帶入各行各業，從小學到軍事訓練。Joseph的理念在當時非常超前，很可惜在那個時代並沒有得以實現。但也因此，他充滿熱忱的培養了小部分的老師和學生，其中的一些人繼承了他的思想，直到現在全世界都接受了他的劃時代的思想。Joseph花了很多時間向任何願意聽的人解釋他在做什麼，但他在生前並沒有引起人們的注意。

1967年，Joseph的工作室被大火燒毀，不久後他因吸入濃煙的後遺症而去世。他的妻子Clara繼續經營這個工作室，直到1977年去世。

## 關於 BASI 普拉提

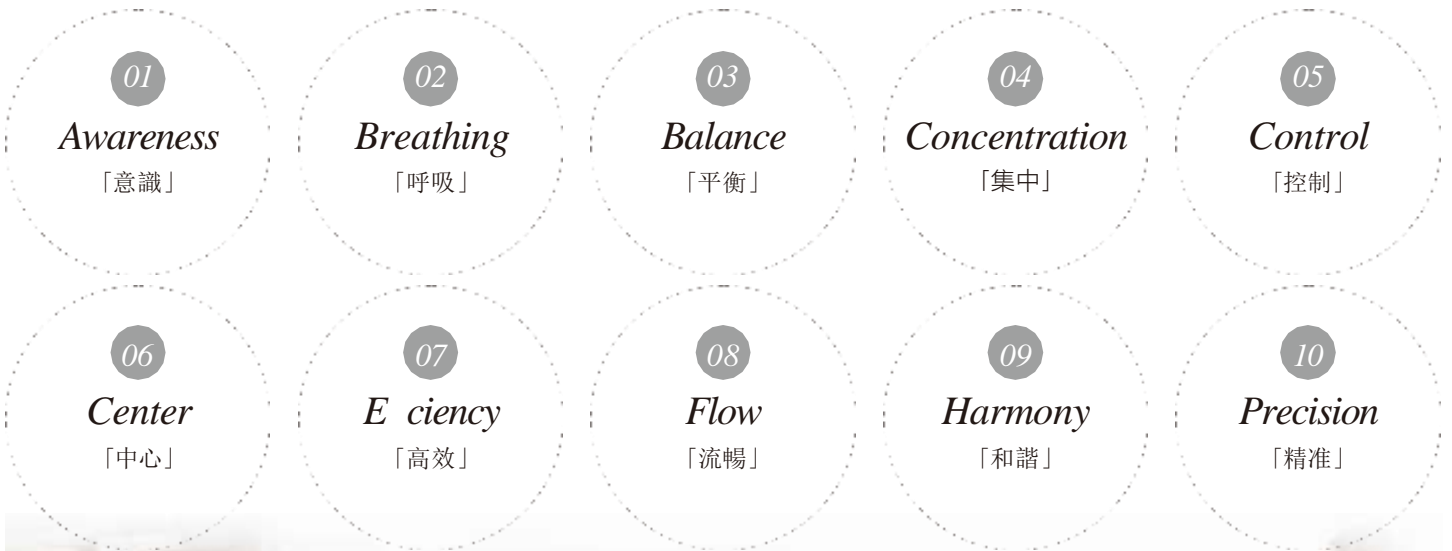
自1989年成立以來，BASI一直致力於傳承的Joseph Pilates（約瑟夫-普拉提）的理念與方法，並利用BASI教育系統以藝術、科學，的形式提供其專業知識，最重要的是，BASI忠實於Joseph先生的方法並結合現代人體的需要。

我們致力於培養高質量的普拉提教練與導師，通過他們展現並延續，以及保護普拉提理念，同時幫助每個學生實現潛力開發，協調真正的心靈、身體和精神的完美和諧，並過上健康的生活。

BASI是一個嚴格的、高要求的和極有價值的教育體系。

### ■ Concept

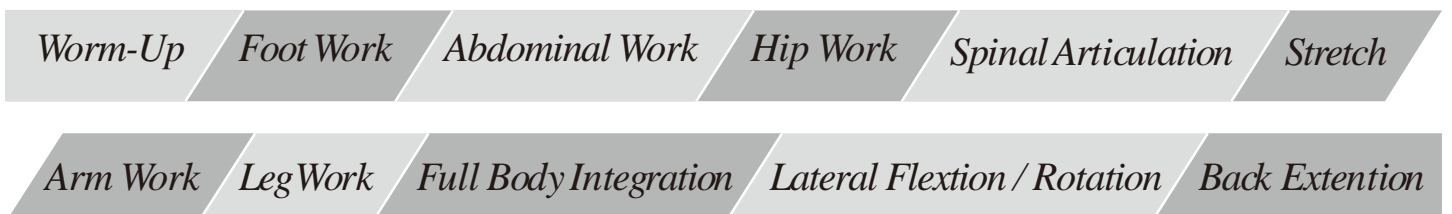
【充分展現動作的有效性“Flow Work”】是BAS體系的特點有10個原則。



### ■ Block System (BASI體系)

由Rael設計的BAS體系是一個獨特的訓練方式，對普拉提訓練中的數百種練習進行分類。

這是一種允許教練建立平衡和使用身體所有肌肉群的系統的方法。



## 關於BASI普拉提教練培訓課程

30多年來，BASI 普拉提 (Body Arts Science International / BASI) 創造了優質的聲譽。

由於其研究的理論、創新和無與倫比的價值，BASI已經提供了30年以上的的普拉提教練培訓和教育，培養了一流的教員。

BASI致力於在保留古典普拉提 (Joseph Pilates) 練習的內容與Joseph Pilates 哲學的精髓的同時，用當今的科學知識加以補充。

擁有一流技術的【BASI 普拉提教練培訓課程】的畢業生已經在世界各地的各種學科中任教，在繼續追求建立專業形象的同時，一同擴大BASI 社區。

### ■ 什麼是BASI普拉提教練培訓課程

【BASI 普拉提教練培訓課程】不僅僅因其高質量的教學內容，還因其課程結束後系統的為畢業生提供各類進修及後續支持，以確保每一位學員都可以有一個良好的教育和後續發展機會而聞名。

BASI 普拉提理論的實踐和教學不是在短時間內就能學會的，而我們課程可以讓學員在獲得資格之前、課程中和畢業後都持續的可以保持並提高技能。



### ■ BASI的口碑

BASI的項目以其高質量在世界上贏得了良好的聲譽。創始人Rael Isacowitz是普拉提世界的領導者，他在世界各地舉辦研討會和講座，推廣普拉提的正確使用方法。

他也是普拉提聯盟PMA (Pilates Method Alliance) 的董事會成員，該聯盟是世界上普拉提教學的統一機構，並致力於維護全世界的普拉提教學質量。隨著這些活動的開展，BASI 普拉提教練培訓課程的質量已經得到了全世界的認可，現已在全世界20多個國家的65個地方提供。這些地點的數量繼續逐年增加，BASI的眾多合格教師現在世界各地從事普拉提的教育推廣工作。

### ■ 後續支持

- 通過BASI 社區網路從業推薦 (為畢業生推薦普拉提相關的從業機遇)
- 提供海外講師及日本講師的小組課程或私人課程
- 提供海外講師及日本講師主講的進修課程 (孕婦課程/復健課程/腰痛改善 等)
- 後續課程享受畢業生折扣價
- 教練培訓課程學員 後續進行課程
- 在各個區域開展的畢業生交流會及普拉提教室的推薦



Rael Isacowitz / MA, PMA-CPT

BASI創始人Rael Isacowitz先生 (瑞爾·艾薩考維茲) 擁有以色列蓋特學院的教育學士學位，以及英國薩裡大學舞蹈藝術學碩士學位，是國際上公認的普拉提實踐者和教育家，

1989年，Real先生創立了BASI 普拉提，一個全球化的綜合性普拉提教育組織他率先研發了獨一無二的普拉提學習系統BASI Interactive，並且為BAS I系統普拉提設備提供了設計與理念。

Real先生著有兩本暢銷著作，《普拉提訓練全書》和《普拉提解剖學》，後者是與解剖學大師 Karen Clippinger合著而成。

同時Real先生亦一位出色的導師，他能夠激勵學生和教師努力實現偉大的目標。他的魅力、他的慷慨和他對普拉提的藝術熱情令人欽佩。

世界上諸多的普拉提的老師和學員們將Real 先生視為普拉提業界的先驅和榜樣，他引領了普拉提的教育及推廣，擁有諸多的現代化經驗。他對普拉提做出了許多貢獻，得到了普拉提業界的廣泛認可和尊重。



## BASI普拉提教練培訓課程介紹



### Mat Pilates Teacher Training Course 墊上教練培訓課程

將理解墊上普拉提的只是，並進行解剖學原理等專業知識的學習，同時練習並掌握60+的墊上普拉提的標準動作。

#### BASI墊上教練資質

單項報名: 380,000日元 ≈ 87,000新台幣

墊上教練培訓課程的內容在全球範圍內都是一樣的。該課程由6個module(單元)組成。module由講義和動作教導組成，總共需要用36個小時學習。

取得資格認證的3項要求:

必須在培訓課程的指定時間內完成以下三個認證要求。

#### 1 參加所有課程

參加規定時間表上的所有課程(module1至6)。

#### 2 提交作業

1. 100小時的練習(線下練習+自主練習※提交時間表)
2. 20小時的課程觀摩(由zenplace提供實錄影像)
3. 30小時的教學實踐(由學員主進行並在考試時提供一部實際的教學錄像由導師進行考核)

#### 3 通過期末考試

1. 書面考試(BASI相關知識)
2. 動作檢查考試(由老師從學習的動作中選擇考察)
3. 教學考試(提供一部實際的教學錄像由導師進行考核 60分鐘)

※通過期末考試需要至少70%的得分

※未通過考試的情況下，學員將被要求根據老師的反饋進行練習，並重新付費重新參加考試

### Machine Pilates Teacher Training Course 器械教練培訓課程

將理解普拉提8種專業器械的使用方法及原理，同時練習並掌握300+的器械普拉提的標準動作。

#### BASI器械教練資質

單項報名: 600,000日元 ≈ 136,700新台幣

幣

※單項報名需要完成墊上教練培訓課程

器械教練培訓課程是為墊上課程的畢業生進修獲得器械教練資質而設計的。

參加者必須是完成了墊上教練培訓課程並通過資格考試。課程的內容同樣是全球範圍都是一樣的。

該課程有12個module(單元)組成。module由講義和動作教導組成，總共需要60個小時學習。

取得資格認證的3項要求:

#### 1 所有課程的出勤率

參加規定時間表上的所有課程(單元1至12)

#### 2 提交作業

1. 200小時的自我練習(線下練習+自主練習※提交時間表)
2. 80小時的觀摩課(由zenplace提供實錄影像)
3. 170小時的教學實踐(由學員自覺進行並在考試時提供一部實際的教學錄像由導師進行考核)

#### 3 通過期末考試

1. 書面考試
2. 動作檢查考試

※通過期末考試需要至少70%的得分

※未通過考試的情況下，學員將被要求根據老師的反饋進行練習，並重新付費重新參加考試

#### 4 通過評估測試

1. 邀請一位自己教導的已練習了30小時以上的學生進行1小時的課程展示(30小時是建議的時間)

### Comprehensive Teacher Training Course BASI全場館教練認證培訓

在完成【墊上】和【器械】的學習後，通過相應的理論筆試，教學考試，動作考試即可獲得由美國BASI Pilates. 頒發的資格認定。

#### Comprehensive 教練資質

全套報名: 850,000日元 ≈ 193,500新台幣

(BASI墊上+BASI器械)

學員在通過相應考試，獲得【墊上教練培訓課程】和【器械教練培訓課程】兩個資格後，即可獲得【Comprehensive Pilates Teacher】資格，並由BASI本部頒發證書。



## BASI 普拉提教練培訓課程的詳解

### Mat Pilates Teacher Training Course

#### ■ 墊上教練培訓課程

該課程旨在教學員如何使用進行墊上的訓練與教學。對所有想成為普拉提教員的人開放，同時也對那些想更多了解普拉提的人開放，學員們通過普拉提重新深度理解感受自己的身體。

##### 【課程內容】

①線下授課：講義解說+實際動作講解·演示

...12節課 共36小時

※每節課 3小時 (BAS 講師1名, 助教1名, 翻譯1名)

※課程期間 另附贈2節 Machine 線上指導課

授課老師: BASI日本導師

授課方式: 面對面教學

②小班化(5人)講解課程: 答疑, 講解及考試複習

...3節課 共6小時

※每節課 2小時 (講師1名)

授課老師: 擁有Comprehensive資格的老師

授課方式: 面對面教學

③日本示教現場課程錄像: 完成: 「Observation 20」課題要求

...基於BAS理論的展開課程 20部實錄(帶字幕)

※1~3小時/部(因課程內容不同, 時長不同)

擔當: zenplace

方式: 線上播放 (提供專屬鏈接)

##### 【課題內容】

學員需要完成練習、觀察和教學的三個課題, 以便你在開始教學時做好準備。

在課程開始的時間內完成以下課題任務並通過考試的學員將獲得Mat證書。

##### 【課題內容】

①自主練習(100小時): 練習在培訓課程中學到的正確動作。

1. 在家裡練習

2. 在工作室上課

3. 30小時的教學實踐(由學員主進行並在考試時提供一部實際的教學錄像由導師進行考核)

②Observation (20小時): 觀察其他【Comprehensive指導者】的授課情況

1. 觀看zenplace提供的教學課程錄像

2. 觀看zenplace教學的現場直播

3. 觀看BAS美國本部提供的視頻[portalBASipilates.com]開通賬戶

(會費: 60元/月 信用卡支付)

③教學實踐(30小時): 通過運用學習到的知識與技巧進行教學 為沒有普拉提經驗或經驗有限的學生提供的教學。(自主進行)

##### 【期末考試】

1. 書面考試(BAS I相關知識: 中文考卷 由日本寄往中國, 考試後原封返回)

2. 動作檢查考試(線上進行: 由老師從學習的動作中 抽選考察)

3. 教學檢查考試(提供一部實際的教學錄像由導師進行考核 60分鐘)

※通過期末考試需要至少70%的得分

※未通過考試的情況下, 學員將被要求根據老師的反饋進行練習, 並重新付費重新參加考試

##### 【頒發證書】

在學習完所有課程, 提交課題, 並通過所有考試後, 我們將向發放【BAS I墊上教練資質】的合格證書。

※如果沒有通過考試, 學員將被要求次練習, 並根據老師的反饋重新參加考試(收費)

可以獲得的認證 | BASI墊上教練資質



##### 【Mat module (墊上教練 單元) 課程內容】

第1單元【基本原理】 ※開始課題: 自主練習

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. 概念          | 普拉提的概念 / BASI普拉提的10個原則                          |
| 2. 關於骨盆        | 骨盆的中立位置和脊柱的中立位置 / 識別骨盆的中立位置並實現正確的排列 / 作用於骨盆區的肌肉 |
| 3. 呼吸技巧        | 呼吸模式 / 普拉提的呼吸技巧                                 |
| 4. 動作的解釋、分析和教學 | 肌肉聚焦 / 目的 / 關鍵詞 / 穩定筋肌 始動筋肌和動筋肌                 |
| 5. 普拉提歷史概述     |   |
| 6. 墊上動作講座和練習   | 學習14個初級動作                                       |

第2單元【解剖學第一部分】

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 1. 解剖學概述     | 解剖學術語、解剖學位置             |
| 2. 關節        | 運動平面、運動軸、運動範圍 關節的結構和種類。 |
| 3. 呼吸技巧      | 呼吸模式                    |
| 4. 重心        | 普拉提的呼吸技巧。               |
| 5. 提示性練習     |                         |
| 6. 墊上動作講座和練習 | 學習12個中級動作               |

第3單元【解剖學第二部分】

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. 視頻分析解剖學   | 肌肉的類型 / 骨骼肌結構 / 肌肉和骨骼系統                |
| 2. 肌肉群       | 肌肉組織 / 肌肉的作用和重點 / 運動單位 肌肉力量 / 肌肉收縮的類型等 |
| 3. BASI模塊系統  | 概念 / 如何組織一個班級                          |
| 4. 墊上動作講座和練習 | 學習1個中級動作 / 介紹使用腿部重物的項目                 |

第4單元【姿勢檢查】

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. 關於姿態      | ※開始課題: Observation                               |
| 2. 態勢分析和檢查工具 | ※開始課題: 教學實踐                                      |
| 3. 墊上動作講座和練習 | 排列和姿態檢查的原則 / 常見的不良姿態 有用的姿態分析方法 / 如何檢查不良姿態 實用姿態分析 |
|              | 學習10個中高級動作                                       |

第5單元【核心力量: 背部和腹部肌肉】

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 1. 什麼是核心力量?  | 關於背部和腹部肌肉                  |
| 2. 有效的練習     | 思考方式和最終目的 / 代償運動           |
| 3. 禁忌症       |                            |
| 4. 身體不同部位的問題 | 椎間盤的病變 / 脊柱的病變             |
| 5. 成功教學的準則   | 了解學生 / 設定和實現目標 / 練習選擇和班級結構 |
| 6. 作為一名教員    | 教員的立場 / 創造一個有粘度和節奏的流暢課堂    |
| 7. 墊上動作講座和練習 | 學習7個高級動作                   |

第6單元【應用】

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 墊上動作的應用     | 進行方式 / 輔導方式 / 糾正方式 |
| 2. 方案          | 方案的原則和構建           |
| 3. 使用輔助設備工作的介紹 |                    |
| 4. 墊上動作講座和練習   | 學習6個高級動作           |
| 5. 教學實踐        |                    |
| 6. 總結          |                    |

## BASI 普拉提教練培訓課程的詳解

### Machine Pilates Teacher Training Course

#### ■ 器械教練培訓課程

在這個課程中，你將學習並了解 Reformer、Cadillac、Chair、Barrel、Spine Corrector 和部分其他主流普拉提器械的原理和用法。普拉提器械最初是對康復用床的改造。通過彈簧被收縮以支撐身體，並增加負荷和強度。本課程將使學員能夠以更安全和更有效的方式教授老年人、有疼痛感的人和想提高身體表現的運動員。

##### 【課程內容】

- ① 線上授課：講義解說+實際動作講解·演示  
...12 節課 共60 小時  
※每節課 6 小時 (BAS 講師1名, 助教1名, 翻譯1名)  
授課老師: BASI 日本導師  
授課方式: 面對面教學
- ② 小班化 (5 人) 講解課程: 答疑, 講解及考試複習  
...5 節課 共10 小時  
※每節課 2 小時 (講師1 名)  
授課老師: 擁有 Comprehensive 資格的老師  
授課方式: 面對面教學
- ③ 日本示教現場課程錄像: 完成: [Observation 80] 課題要求  
...基於BAS 理論的展開課程 30 部實錄 (帶字幕)  
※1~3 小時/部 (因課程內容不同, 時長不同)  
擔當: zenplace  
方式: 線上播放 (提供專屬鏈接)

##### 【課題內容】

學員需要完成練習、觀察和教學的三個課題, 以便你在開始教學時做好準備。  
在課程開始的時間內完成以下課題任務並通過考試的學員將獲得Mat 證書。

##### 【課題內容】

- ① 自主練習 (200 小時): 練習在培訓課程中學到的正確動作。
  1. 在家裡練習
  2. 在工作室上課
- ② Observation (80 小時):
  - ...觀察其他【Comprehensive 指導者】的授課情況
  - 1. 觀看zenplace 提供的教學課程錄像
  - 2. 觀看zenplace 教學的現場直播
  - 3. 觀看BAS 美國本部提供的視頻 [portalBAS Pilates.com] 開通賬戶 (會費: 60 元/月 信用卡支付)
- ③ 教學實踐 (170 小時): 通過運用學習到的知識與技巧進行教學  
為沒有普拉提經驗或經驗有限的學生提供的教學。(自主進行)

##### 【期末考試】※若疫情持續 則改為線上考試

1. 書面考試 (BAS 相關知識: 中文考卷 由日本寄往台灣, 考試後原封返回)
  2. 動作檢查考試 (線下進行: 由老師從學習的動作中 抽選考察)
  3. 教學考試 (線下進行: 由學員帶自己教導的學生來考場進行演示)
- ※通過期末考試需要至少70% 的得分  
※未通過考試的情況下, 學員將被要求根據老師的反饋進行練習, 並重新付費重新參加考試

##### 【頒發證書】

在學習完所有課程, 提交課題, 並通過所有考試後, 我們將向發放【BAS 器械教練資質】的合格證書。並由BAS 美國總部寄送 Comprehensive Teacher Training Course BAS 指導者資格認定證書。

※如果沒有通過考試, 學員將被要求再次練習, 並根據老師的反饋重新參加考試 (收費)

##### 【線下授課】

※此部分由zenplace 中國合作方提供另行收費。所需費用由合作方另行收取  
台灣合作方線下輔助授課: 線上課程的線下練習與考前複習  
...12 節課 共60 小時  
授課老師: 台灣合作方指定老師  
授課方式: 台灣合作方指定地點

#### 可以獲得的認證 | BASI 器械教練資質

##### 【Machine module (器械教練 單元) 課程內容】

###### 第1單元【基本原理】※開始課題: 自主練習

1. 複習Mat 課程 單元1
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 初級講座和演示

###### 第2單元【解剖學】

1. 複習Mat 課程 單元2
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 基礎講座和演示  
使用Pole 講座和演示  
使用Ped-o-pull 講座和演示

###### 第3單元【解剖學概述第2部分和塊狀系統】

1. 複習Mat 課程 單元3
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 中級講座和演示

###### 第4單元【姿勢檢查】

1. 複習Mat 課程 單元4
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 中級講座和演示  
Cadillac (器械) 基礎講座和演示

###### 第5單元【核心優勢·教學指南】

1. 複習Mat 課程 單元4
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 中級講座和演示  
Chair 講座和演示

###### 第6單元【動作的運用】

1. 輔助性改造的概念
2. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 中級講座和演示  
Wunda Chair (器械) 基礎講座和演示

###### 第7單元【肌肉力量的平衡和不平衡】

1. 平衡的含義 肌肉失衡和不平衡的原因、治療原則  
肌肉、肌腱和韌帶
2. 肌肉力量和靈活性的不平衡造成傷害的原因
3. 功能運動 運動模式和神經肌肉再教育  
正常協調和補償性運動之間的區別  
力量測試和肌肉功能

- 運動和教學 科目
4. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 中高級講座和演示  
Wunda Chair (器械) 中高級講座和演示  
Cadillac (器械) 中高級講座和演示

###### 第8單元【下肢力量】

1. 概念 髓關節的結構和功能, 髓關節的常見損傷  
膝關節的結構和功能, 膝關節的常見損傷 (急性和慢性)  
踝關節和足部複合體的結構和功能  
常見的足部錯位  
踝關節和足部複合體的常見損傷
2. 步態周期
3. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 高級講座和演示  
Wunda Chair (器械) 高級講座和演示  
Cadillac (器械) 高級講座和演示

###### 第9單元【肩部區域】

1. 概念 肩部的結構和功能  
作用於肩關節的肌肉群  
正確力學的重要性  
常見的肩部功能紊亂和損傷  
肩部問題的康復原則和方案
2. 考察 普拉提的肩部區域定義  
認知肩部區域邊界和限制
3. 運動和教學 科目 Reformer (器械) 的半程複習

###### 第10單元【創建課程的原則】

1. 概念 訓練的原則 (超負荷、特殊性、SAID、可逆性)  
運動技能的組成部分 (肌肉力量、肌肉耐力、靈活性、  
心血管耐力、身體成分、與技能相關的運動技能)
2. 考察 級別的設定與內容  
如何滿足各種參與者的需求 Reformer (器械) 高級講座和演示  
Wunda Chair (器械) 高級講座和演示
3. 運動和教學 科目

###### 第11單元【對特定群體的指導-Part 1】

1. 概念 特定群體 (運動員、舞者、體操運動員等)  
每周運動模式 / 交叉培訓和專門培訓 / 不平衡  
目標設定 / 運動員群體
2. 考察 教學方法 詳解
3. 運動和教學 科目 Ladder Barrel (器械) 中高級講座和演示  
Step Barrel (器械) 中高級講座和演示

###### 第12單元【對特定群體的指導-Part 2】

1. 概念 特定種群 (受限制的人群)  
懷孕學生的準則。禁令和調整
2. 考察 教導男性和女性 (他們的具體特點和需求)  
身體類型  
目標和方法上的差異
3. 運動和教學 科目 Master 講座
4. 總結 期末考試和課題檢查

## BASI普拉提教練培訓課程的後續教育

雖然有許多教育機構要求每間隔一段時間(2~3年)需要重新認證組織,但BASI的資格是在畢業後課長久持續有效的。

同時,我們鼓勵學員們通過參加BASI工作室或zenplace學院(株式會社zenplace主辦)的進修課程來持續成長。

BASI的創始人Rael先生就是一位終生從業者,他以自身體現了普拉提的理念,這也意味著他希望他的學員持續不斷的學習和發展他們的專業技能和豐富經驗。

### ■ 進修會的定期舉辦

Rael認為,提供一個讓學生能夠繼續學習的環境是很重要的,不僅是在BASI普拉提教練培訓課程期間,而且在他們完成課程並獲得資格後。所以BASI定期邀請世界知名的導師來舉辦研討會。

這不僅是為了對學員進行繼續教育,也是為了歡迎來自其他普拉提團體的其他從業者,提供新的信息,提高導師的水平,使普拉提的精髓在各個方面得以保持和傳承。



#### 進修會的事例

- \* 為老年人提供的普拉提
- \* 孕期和產後的產前準備工作
- \* 脊柱側彎的外展治療
- \* Magic circle和Foam roller的使用
- \* 墊上課程的構成法
- \* 普拉提解剖學
- \* 教學的技巧
- \* 肌肉力量和靈活性的改善
- \* 腳和踝關節排列訓練
- \* 男性向普拉提
- \* 利用普拉提放鬆髖關節
- \* 肩關節和普拉提
- \* 普拉提的教授與姿勢分解
- \* 教學中的技巧和輔助效果

### ■ Conference

BASI總部會邀請身體鍛煉的各領域專家,不定期的舉辦【Pilate World】。

不僅有來自BASI的導師分享實踐經驗,還會邀請來自普拉提業界外頂尖專家,向學員交流和分享專業知識,了解全球趨勢。







Michiyo 永田美千代



Yukari 桑原ゆかり



Satoko 吉川智子



Mano 村井真野



Sayaka 森口さやか



Saki 中村彩希



Sachiko 松沢幸子



Yuki 竹花有紀



Shiori 越川沙織



Hiromi 兼巻弘美



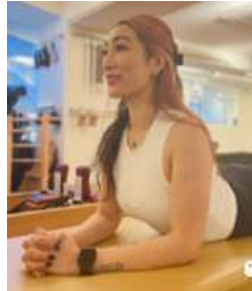
Takuto 田村拓土



Kazuki 越川和輝



Shiori.s 川口詩緒里



Asako 棚網麻子



Takuya 渡邊拓也

BASI 的日本導師們負責日本和台灣的BASI普拉提教練培訓課。  
所有日本導師都是由 BASI 普拉提加州總部認證的經驗豐富的BASI教員。



【 Reformer 】



【 Cadillac 】



【 Wunda Chair 】



【 Ladder Barrel 】



【 F2 Spine Corrector 】



【 F2 Arm Chair 】



【 Ped-a-Pul 】



【 Mat 】

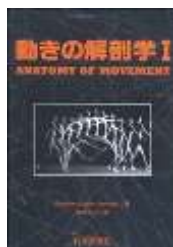
## 參考用書・影片

推薦用於學習課程的書籍、DVD 和在線視頻

### Books



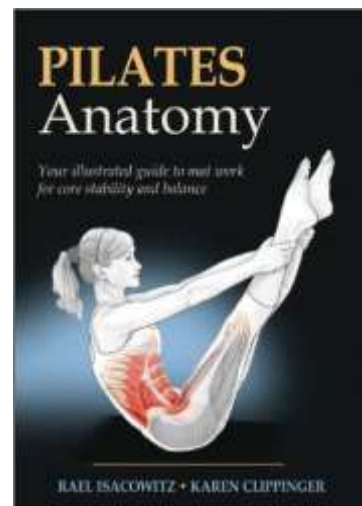
身體運動的功能解剖學  
Clem W. Thompson  
醫道の日本社



運動解剖學 I  
Blandine Calais-Germain  
仲井光二 訳 / 科學新聞社



運動解剖學 II  
(動作編)  
Blandine Calais-Germain  
仲井光二 訳 / 科學新聞社



PILATES Anatomy  
Rael Isacowitz · Karen Clippinger  
Human Kinetics



Netter解剖學 Atlas  
原書第6版  
Frank H Netter / 南江堂



PILATES Mastery  
Amanda Terese 他  
スキージャーナル株式会社



Teaching 普拉提  
新田收 他  
有限會社NAP



PILATES  
Rael Isacowitz



肉單  
原島広至  
エヌ・ティー・エス

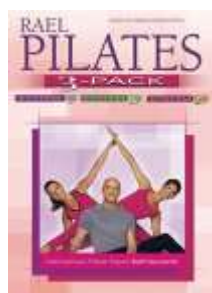


骨單  
原島広至  
エヌ・ティー・エス



簡解肌肉和關節的原理  
關節の動きとしくみ  
中村和志 / 秀和システム

### DVD



Rael PILATES  
Clem W. Thompson  
醫道の日本社

### Online Video



Pilates Interactive  
<https://www.pilatesinteractive.com>

## 成為優秀教練的道路



普拉提的核心不僅僅是鍛煉，而是在教學中實現了身心的連接。

因此，教學普拉提不僅是能夠提供肌肉增長和靈活性等身體上的改善，還需要使人平靜，緩解壓力，控制心理和身體，從而促進個人生活的全面改善。

普拉提的內容有廣泛的需求，因為所有年齡和經驗水平的人都能從中受益。

它可以適應行動不便群體的個人健身水平，如老人、孕婦和康復病人，以及專業運動員和有積極愛好的群體。

換而言之，普拉提的教學，普拉提的練習會成為你生活工作的一個組成部分，將幫助你保持健康的生活方式。完成該BASI教練培訓課程的學有許多BASI的普拉提工作室、Pilates Style工作室、體育俱樂部和文化學校工作。學員中的很多人在完成課程後開設了自己的工作室。

運動教練、舞蹈家、編舞家、私人教練、理療師和運動員經常加入課程，以促進他們的職業生涯，並在他們目前的工作中使用他們普拉提投資。

如果您希望加入BASI Studio或Pilates Style Studio，您可以發送簡曆株式會社至zenplace（）或BASI日本([certification@basipilates.jp](mailto:certification@basipilates.jp))。我們由衷的希望您通過參加BASI教練培訓課程可以使您的生活更為充實豐富，而BASI的項目也一定會改變您和您顧客們的生活。

※個別課程由其他日本本部Faculty授課



## Yae / BASI Senior Faculty · BASI Pilates studio Chife Instructor

BASI 普拉提的創始人Rael Isakowitz是一位世界知名的從業者和教育家。

他的魅力、慷慨和對普拉提藝術的熱情使她受到許多人的喜愛。

Rael是一位出色的教師，他能夠激勵學生和教師走向輝煌。

Rael對普拉提的教員和導師來說是一筆巨大的財富。

他作為教師、作家和普拉提世界的領導者，對普拉提做出了許多貢獻，因此也得到了普拉提社區的認可和尊重。



## BASI普拉提 & zen place

2006年，BASI 普拉提在日本東京的中目黑區域開設了它在日本的第一個工作室名稱為“zen place”。  
從那時起，該工作室已經擴展到東京及全日本地區，設立了100個以上的工作室。

### ■ Studio

在日本全國有100處以上的店鋪



## zen place pilates

中目黒	銀座二丁目	下北沢	六本木	新宿
三軒茶屋	自由が丘	二子玉川	用賀	渋谷
横浜	三田	大森	茗荷谷	代々木上原
恵比壽	本郷三丁目	目黒	横浜元町	都立大學
千歳烏山	五反田東口	上野	大井町	日吉
麻布十番	田町	戸塚	鎌倉	代官山
成城學園	吉祥寺			

Reformer studio 自由が丘      Reformer studio 下北沢



# BASI 普拉提 教練培訓課程的詳解

## 2023年4月中旬開課



【BASI 普拉提教練培訓課程】指定合作方：

台北 虎鐵健身工作室

## 第一期學員特別限定優惠 / 20名

第一期【BASI 普拉提教練培訓課程】的學員，將成為BASI 台灣推廣計劃的核心成員，我們將為第一期學員提供最完善的線下課程教授，同時將第一批學員作為BASI 導師候選，從中挑選優秀的學員進階培養為BASI 導師，使其擁有獨立開展【BASI 普拉提教練培訓課程】的資質，並根據委託其在台灣開展zenplace授權的該課程授課。

同時，作為BASI 登錄台灣的第一批取得【BASI 全場館教練認證培訓】的學員，zenplace將推出回聘制度，在後續的課程中，邀請第一期學員擔任後續課程的導師助手，在課程中根據導師的要求進行動作演示，並對新學員進行線下指導與答疑。成為BASI 社區不可或缺的一員。

### 特惠 1 | 課程費用【BASI課程】▶ 開課1月前課享受預約優惠

參考匯率 0.2259TWD=1JPY (2023/02/15)

全套報名	費用(日元)	≈新台幣	95折優惠	≈新台幣
Comprehensive Teacher Training Course BASI 全場館教練認證培訓	¥850,000	\$194,000	¥807,500	\$184,600
單項報名	費用(日元)	≈新台幣	95折優惠	≈新台幣
Mat Pilates Teacher Training Course 墊上教練培訓課程	¥380,000	\$86,700	¥361,000	\$82,500
Machine Pilates Teacher Training Course 器械教練培訓課程	¥600,000	\$136,900	¥570,000	¥130,300

### 特惠 2 | 線下複訓【5折】優惠 ▶ 【BASI 普拉提教練線下培訓】

### 特惠 3 | 其他課程【8折】優惠 ▶ 任選3次 zenplace舉辦的【海外線上課程】【線下課程】【BASI線下活動】等，所有台灣的課程活動均可享受

### 特惠 4 | 回聘制度 將邀請作為【BASI 普拉提教練培訓課程】線下導師助手授課導師培養計畫。經美國BASI總部認證後，將被指派為【BASI 普拉提教練培訓課程】的授課導師

### 特惠 5 | 導師候選人 ▶ 每一期中課程優秀畢業生經過選拔，將會被邀請參加【BASI 普拉提教練培訓課程】授課導師培養計畫。經美國BASI總部認證後，將被指派為【BASI 普拉提教練培訓課程】的授課導師

作為BASI 台灣唯一指定授權方，zenplace · 希望可以與台灣的合作方緊密合作，與學員們盡快成立完善的BASI 的台灣社區，推廣普拉提的理念與技術，協同BASI 的世界課程，並逐步建立台灣。