

# PILATES MATWORK & APPARATUS

INSTRUCTOR CERTIFICATION TRAINING



IN-PERSON TRAINING:  
10 DAYS/ 80 HOURS

Including text book and certificate.

30 HOURS:  
PRACTICE & OBSERVATION

10 HOURS:  
TEACHING INTERNSHIP

Trained by experienced Pilates instructor.  
Certification is recognized by PhysicalMind Institute, USA

IN-PERSON TRAINING:  
10 DAYS/ 80 HOURS

Module 1: Essential Pilates

Principal & Form

Anatomy of Pilates

Fundamental movement

Matworks - 35 Exercises

Small props - Magic circle, Foam roller, Mini ball, Elastic bands

Module 2: Intensive Apparatus

Reformer Exercises

Universal Reformer system

Sequencing and class planning

Cadillac Exercises

Chair Exercises

Spine Corrector

Barrel Exercises

Body assessment

Module 3:

Post training Requirements:

30 hours self practice &  
observation

10 Teaching group classes  
(for host studio)



Pilates Equipment &  
Training Program

Contact:

Line ID: pilatesprop  
www.pilatesprop.net

FAQ

## **Why train with us?**

We're proudly present to you internal trained lead trainer with years of teaching experience and educational materials from PhysicalMind Institute® (PMI), a Pilates educational institute established in 1991 to carry on the work of Joseph Pilates.

เราภูมิใจนำเสนอผู้ฝึกสอนหลักที่ได้รับการฝึกฝนภายในซึ่งมีประสบการณ์การสอนและสื่อการสอนมาหลายปีจากสถาบัน PhysicalMind Institute® (PMI) ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาด้านพิลาทิสที่ก่อตั้งขึ้นในปี 2534 เพื่อสานต่อผลงานของโจเซฟ พิลาทิส

## **How does the training program deliver?**

We deliver in-person training with lead trainer who will guide you through every step from understanding your body, doing exercises correctly and how to deliver the practice as well as assisting your clients. After in-person training sessions, participants are required to attend 30 practice sessions as well as complete 10 hours of teaching assignment.

เราจัดอบรมแบบตัวต่อตัวพร้อมผู้นำเทรนเนอร์ที่จะแนะนำคุณตลอดทุกขั้นตอนตั้งแต่การทำความเข้าใจร่างกาย การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และวิธีการปฏิบัติตลอดจนการช่วยเหลือลูกค้าของคุณ  
หลังจากการฝึกอบรมแบบตัวต่อตัว ผู้เข้าร่วมจะต้องเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติ 30 ครั้งและทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สอน 10 ชั่วโมง

## **Why practice with us?**

Our concept "Movement is life!" is to inspire you to move with conscious mind, based on biomechanics principles and practices of the

PhysicalMind Institute® (PMI), former known as The Method® which are known for effective full-body exercises program base on the Pilates principles and adaptation of the Anatomy Trains® theory, one of the safest, most effective workouts there is.

แนวคิดของเรา “การเคลื่อนไหวคือชีวิต!” คือการสร้างแรงบันดาลใจให้คุณเคลื่อนไหวอย่างมีสติตามหลักชีวกลศาสตร์และการปฏิบัติของสถาบัน PhysicalMind Institute® (PMI) ซึ่งเดิมเรียกว่า The Method® ซึ่งขึ้นชื่อในด้านโปรแกรมการออกกำลังกายทั้งตัวที่มีประสิทธิภาพตามหลักการของพิลาทิสและการปรับตัวของ ทฤษฎี Anatomy Trains® หนึ่งใน การออกกำลังกายที่ปลอดภัยที่สุดและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

### **What are benefits of the practice?**

The benefits of the Pilates method are:

- \* Enhanced stability
- \* Improved mobility
- \* to facilitate Injury recovery
- \* enhanced Muscles tone leading to a leaner body
- \* Improved balance
- \* Improved posture and alignment

It is a movement system designed to lead to better well-being and functionality in everyday life. Pilates is for everybody!

ประโยชน์ของวิธีพิลาทิสคือ:

- \* เพิ่มความเสถียร
- \* ปรับปรุงความคล่องตัว
- \* เพื่ออำนวยความสะดวกในการฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ

\* เพิ่มเสียงของกล้ามเนื้อนำไปสู่ร่างกายที่เพรียวบาง

\* ปรับปรุงความสมดุล

\* ปรับปรุงท่าทางและการจัดตำแหน่ง

เป็นระบบการเคลื่อนไหวที่ออกแบบมาเพื่อนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและการทำงานในชีวิตประจำวัน พิลาทิสเหมาะสำหรับทุกคน!

### **What about the equipments?**

Our products are produced CE certified manufacturer. Our top tier combination system (Cadillac Reformer) is designed to provide you with all you need for Pilates reformer workouts and Cadillac flow. In addition, it enables more standing series with safety and support for home use as well as professional studio.

ผลิตภัณฑ์ของเราผลิตขึ้นโดยผู้ผลิตที่ผ่านการรับรอง CE ระบบผสมผสานระดับบนสุดของเรา (Cadillac Reformer) ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้คุณมีทุกสิ่งที่คุณต้องการสำหรับการออกกำลังกายแบบ Pilates Reformer และ Cadillac Flow นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถยืนซีรีส์ที่มีความปลอดภัยและรองรับการใช้งานที่บ้านรวมถึงสตูดิโอระดับมืออาชีพ

### **About our certification**

We offer 2 certifications;

1. Pilatesprop® , registered trademark and business registration in Thailand.

(จดทะเบียนพาณิชย์และเครื่องหมายในประเทศไทย ในฐานะผู้ให้บริการฝึกอบรม และนำเข้าอุปกรณ์ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ)

2. Digital certification signed by Joan Breibart, Director of PhysicalMind Institute, USA, you shall received this after you have submitted post training requirements.

หลังจากส่งวีดีโอบันทึกการสอน อย่างน้อย 10 คลาสสำหรับผู้ที่มีอุปกรณ์ส่วนตัวหรือ ในกรณีไม่ได้ไปฝึกสอน/เก็บชั่วโมงกับสตูดิโอที่เป็นผู้จัดค่ะ