

# ピラティスインストラクター 資格取得留学

本場ラスベガスにてピラティス第一人者の指導の下で  
資格GET！ <日本語通訳付き>

この留学プログラムは、ピラティスの本場ラスベガスで、ネバダ州立大学公認のピラティス・インストラクター資格を取得するプログラムです。IGEオリジナルの「講座中の通訳サービス」と「日本語での解剖学事前講座」をご用意していますので、英語に不安のある方でも安心です。このサポートによって、資格取得率100%をキープしています。



ドリー・ケラペス第一継承者である、シニアマスタートレーナーのケイリー・シラーは2013年ミスカンザスに選ばれ、更に世界で唯一のピラティス専門誌、Pilates Styleの表紙を飾り、年間6人しか選ばれない貴重な枠に選ばれました！

## IGE

**DREAM ON WITH IGE**

【お問い合わせ先】 E-mail: [info@sportslink.us](mailto:info@sportslink.us) WEB: [www.sportslink.us](http://www.sportslink.us)

# IGEピラティス資格取得留学のメリット

- ◆ ドリー及びマスタートレーナーの指導の元、マット&エクソップメントの資格取得
- ◆ 日英バイリンガル・インストラクターによる、講座中の通訳サポート
- ◆ 日本人カイロプラクティックドクターによる、日本語での解剖学事前講座
- ◆ 資格取得率100%



## ドリー・ケラペスの紹介

30年以上、プロダンサーとしての経歴を持ち、ネバダ州立大学の中にも自身のピラティスのクラスを持っている他、ラスベガスに2つ、海外には、日本、南米を中心にスタジオを持っています。その内容は、病院やフィジカルセラピー・クリニック、カイロ・プラクティックの医療機関、そしてディズニーランドやシルク・ドゥ・ソレイユの様な専門機関にもドリー指導のピラティスを展開しています。

元国務大臣のヒラリー・クリントンや、かの有名なマドンナも、ドリーの生徒でした。そして、シンクロアテネ銀メダリストの北尾佳奈子さんもこのネバダ州立大学公認のピラティス・インストラクターの資格を取得しました。

1997年に独自の手法D.K. Body Balancing Methodを確立。彼女の知識はピラティスに加え、フィジカルセラピー、マッサージセラピー、アレキサンダー&フェルデンクライス・テクニックと広範囲にわたります。

ダンサーとしての実績に加え、20年以上、ネバダ州立大学でダンスを教えています。アメリカで健康を推進する彼女自身のテレビプログラムを週5回担当している他、ピラティスのビデオやDVDも販売しています。ピラティス資格取得プログラム中は、アシスタントが授業を担当することもあります。

DK BODY BALANCING, PILATES BY DOLLY



# プログラム概要



## 取得できる資格

世界で通用！ピラティス・インストラクター資格（マット&エクイップメント）  
（プログラム内容の詳細は、P4）



## プログラム期間

マット&エクイップメント・・・・・・3週間



## 講座中の通訳サポート（詳細は、P5）

マスターインストラクター、兼、ドリーのアシスタント、エチゴイン香絵氏を代表とした、DK Body Internationalのバイリンガル・インストラクター陣がラスベガス現地でIGE留学生のサポートを行います。これにより、英語に不安のある方でも安心して参加いただけます。



## 日本語での解剖学事前講座（詳細は、P5）

日本人カイロプラクティックドクターが、IGE留学生のために日本語で2時間の解剖学事前講座を開きます。英語が母国語であるアメリカ人にも難しいプログラムですが、このサポートによって乗り切ることができます。



## 事前英語研修（オプション）（詳細は、P5）

希望者はオレンジカウンティで事前英語研修を行えます。英語研修に参加しながら、資格取得に必要なインターンシップ時間数の一部を消化する事が出来ます。



## スタジオ見学、インターンシップ（詳細は、P6）

英語研修参加の方は、ラスベガスへ行く前に講師ドリーの資格を取得したインストラクターが指導しているピラティス・スタジオでインターンシップができます。IGEではスタジオ見学の初日に同行致します。（同行はスタジオ1カ所です。）なお、英語研修に参加されない方は、日本、又は、ラスベガスでのインターンとなります。



## 滞在方法

英語研修に参加される方・・・・・・南CAオレンジカウンティでホームステイ（一人部屋）  
ピラティス・プログラム参加中・・・・ラスベガスのモーテル（一人部屋）  
（滞在中の食事、及び交通手段に関する詳細は、P6）

# ネバダ州立大学公認 ドリー・ケラペスメソッド

## プログラム内容

### ●マット&エクイップメント・サーティフィケート (3週間)

1. **マット** ピラティスの基本的な理論とテクニック及び、アレキサンダー&フェルデンクライス・テクニックの概説。ピラティスの理論とテクニックの歴史をマット運動を通して学びます。オリジナルのジョセフ・ピラティスのマットの基礎に加え、ボール、セラバンド、マジックサークルなどの道具を用いたマット運動も学びます。
2. **ボディーバランスⅠ** ピラティスの基本的な理論とテクニック及びアレキサンダー&フェルデンクライス・テクニックの概説。マット運動に加え、リフォーマーなどのピラティス専用道具を用いて学びます。
3. **ボディーバランスⅡ** アドバンスマット運動に適用される理論、テクニックをピラティス専用道具を用いて学びます。
4. **ボディーバランスⅢ** 意識して体を動かすフォームを用いる理論とテクニック各論。ピラティスの専用道具を用いて学びます。
5. **解剖学・キネシオロジー** 動きに関連した筋肉と骨格の構造を学びます。主な筋肉群と関節の動き、また動きの限界を理解します。けがの原因追求と防止を目的としています。
6. **けがの予防と措置** スポーツ障害、応急処置、けがのリハビリテーションの基本的な内容を学び、クライアントが安全にスポーツをする方法を学びます。
7. **柔軟性・トーン** 一般の生活に適用できる運動プログラムを開発することを奨励しており、ダンサーではない一般人でも、意識した呼吸の方法、姿勢、柔軟性により理想の体型作りが出来るという指導法を学びます。
8. **スタジオアプリケーション** クライアントのフィットネス・レベルや症状、目的に合わせて、ピラティスのプログラムをデザインしたり、修正したりすることを目的としています。道具のセットアップや安全性、ピラティスのプライベートレッスンの作り方、サーキット・クラスや様々な道具の使い方も学びます。
9. **リフォーマーグループ資格** リフォーマーを使用したグループレッスンを学びます。リフォーマーを使ったグループレッスンは、楽しくてダイナミックです。アメリカでは、フィットネスジムやスタジオで、このリフォーマーのグループレッスンがとても人気があります。より多くの一般の人々にピラティスを楽しんでもらうには、このグループレッスンの手法は欠かせません。
10. **インターンシップ** マット&エクイップメント・サーティフィケート取得には、100時間以上のインターンシップが必須です。インターンシップとは、資格を保持しているインストラクターのクラスを見学することです。日米どちらで行っても構いません。なお、英語研修に参加の方は、英語研修中にカリフォルニアのスタジオでインターンシップを行うことが可能です。英語研修に参加されない方は、ラスベガスで行うことが出来ます。カリフォルニア、ラスベガスでインターンシップをご希望の方は、IGEまでお問い合わせください。
11. **継続学習** 講座、及びインターンシップを終了後、DK Body/ネバダ州立大学公認ピラティスインストラクターの資格が得られます。DK認定インストラクターの資格を保持する為には、1年間に4単位の継続学習の規定を満たし、更新する必要があります。詳細はDK Body Internationalへ直接お問い合わせ下さい。

\*\*\*マット・エクイップメントのピラティス資格取得講座に加えて開催される事がある、マタニティーピラティス、ゴルフピラティス、バレエピラティスの資格取得講座の詳細に関しては、直接DK Body Internationalへお問い合わせ下さい。

# 講座中の通訳サポート&日本語での解剖学事前講座

## これでIGE留学生の資格取得率100%

IGEピラティス・インストラクター資格取得プログラムの中に含まれるサービスです。

### ★日英バイリンガルのインストラクターによる講義サポート

- ◆ 講義の日本語通訳  
(3週間、同時通訳が付きます。)
- ◆ テスト準備
- ◆ 講義外での質疑応答
- ◆ 日本語マニュアル配布

### DK Body International 代表からのご挨拶

#### エチゴイン香絵さん

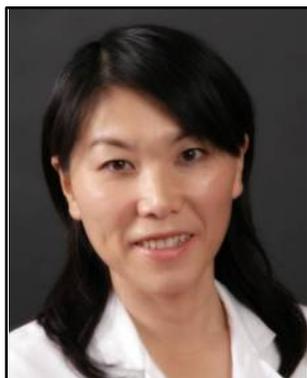


エチゴイン香絵さん（後列左）とスタッフの方々

皆様はじめまして、DK BODY INTERNATIONAL INC代表のエチゴイン香絵です。私達はIGEを通して日本から来られる留学生のサポートをラスベガスで担当させて頂いています。異文化の中で英語で授業を受けると言う挑戦はありますが、同じ目的を持った仲間が集まる場はそれを超えた一体感が生まれ、まさに毎日が切磋琢磨の3週間です。私共も受講生の皆様の成長振りに毎回感動しています。少しでも受講生の皆様のピラティス留学が充実したものになる様、スタッフ一同、誠心誠意でお手伝いをさせて頂きます。

### ★日本人カイロプラクティックドクター・上木原千絵氏による、2時間の解剖学講座

(プログラム開始の前日、または当日に、解剖学の予習を日本語で行います。)



#### 日本人カイロプラクティックドクターのプロフィール

##### 上木原 千絵 D.C., M.S.

ラスベガス在住。カリフォルニア州立大学ロングビーチ校大学院にて、アスレチックトレーニング・スポーツ傷害を学んだ後、Southern California University of Health Sciencesにて、カイロプラクティックドクターの称号を取得。アスレチックトレーナーとしての経験、エチゴインとのピラティスワーク、そしてエナジーワーク等を取り入れ、ユニークな治療スタイルで施術にあたっている。Serenity Wellness 代表。

# インターンシップ

## 【英語研修中のインターンシップ】

- ◆ 英語研修参加の方は、英語研修中にオレンジカウンティのスタジオで、インターンシップを行うことができます。カリフォルニアの高級住宅街に位置し、ドリーの資格を取得したインストラクターが指導しているスタジオです。
- ◆ ピラティス・スタジオ見学の初日にIGEスタッフが同行します。英語での質疑応答もIGEスタッフが通訳致しますので、英語に不安がある方も安心です。

Body Design
210 Newport Center Dr. Suite 3 Newport Beach, CA, 92660
<a href="http://www.bodydesignonline.com/">http://www.bodydesignonline.com/</a>
インターンシップ無料。おしゃれな小高いモビルに位置し、海が見渡せるスタジオです。ポールスターの資格取得者も多く、プライベートレッスンが大好評。



## 滞在中の食事と交通手段

### 【食事に関して】

- ◆ 英語研修中(ホームステイ)：食事付き (朝晩の2食)
- ◆ ピラティスプログラム参加中(モーテル)：自炊 (キッチン付き)

#### \*\*\*ホームステイ先での自炊をご希望の方へ

アメリカの食事が苦手、または、料理が好きという方の為に、食事なしのホームステイを選択できます。食費は自己負担となり、料金に変更はありません。

### 【交通手段に関して】

- ◆ 英語研修、及びラスベガスでのプログラム参加中、基本的にはバスでの移動です。但し、インターンシップなどで忙しい為、レンタカーを利用すると時間を有効利用する事が出来ます。
- ◆ レンタカーの相場は4週間\$800~\$1,000です。

# 南カリフォルニアでの英語研修【オプション】

オプションとして、プログラム参加の前後に、南カリフォルニアで英語研修を受講することができます。英語研修はスタンダード(4週間)と好きなだけ延長出来るパワーアッププランがあります。

ピラティス資格取得講座中は日本語通訳がつきますが、プログラムをより充実したものとする為に必要な英語基準の目安は、TOEFL450(PBT)/45(iBT)以上、TOEIC700以上、英検準1級以上です。基準に満たない英語レベルの方には、英語研修への参加をお勧めします。実際、ほとんどの方が、プログラム前に英語研修に参加されています。

## ●●● 英語研修参加のメリット

- ♪ 南カリフォルニアのスタジオで英語賢注中にインターンの時間数を稼ぐことができます！
- ♪ 他国の留学生と友達になるチャンス！
- ♪ ホームステイを通して、アメリカの生活習慣や文化の違いなどを実感！
- ♪ 南カリフォルニアの有名観光地巡りができます！

## ●●● 英語研修の種類

### 1)ベーシックプラン・・・4週間の英語研修

【2016年1月&5月のピラティス・プログラムに参加する方のスケジュール】

	マット&エクイップメント		滞在エリア
	2016年1月プログラム	2016年5月プログラム	
ロサンゼルス到着(IGE送迎)	12/6(日)	4/10(日)	オレンジカウンティ
英語研修開始	12/7(月)	4/11(月)	
英語研修終了	12/31(木)	5/6(金)	
ロサンゼルス出発→ラスベガス到着	1/2(土)	5/7(土)	ラスベガス
ピラティス専門用語&解剖学講座	1/3(日)	5/8(日)	
ピラティスプログラム開始日	1/4(月)	5/9(月)	
ピラティスプログラム最終日	1/22(金)	5/27(金)	
ラスベガス出発	1/23(土)	5/28(土)	
日本到着	1/24(日)	5/29(日)	

### 2)パワーアッププラン

ベーシック英語研修は4週間ですが、更に英語力を身につけたい方は、お好きなだけ期間を延長することができます。英語研修期間の延長やビザについての詳細はIGEにお問い合わせ下さい。

※英語研修は、ロサンゼルス以南に位置するオレンジ・カウンティで行います。

# 英語研修：選べる語学学校

## ●●● 語学学校紹介

### 1) LASC, Irvine

アーバイン・キャンパスは2009年開校。設備やPCも新しく、きれいなビジネスビルディングの中にあり、とても静かな環境です。IGEのオフィスからは車で5分くらいの場所です。講師の教育にも力を入れており、ほとんどの講師が大学院修士号を持っています。一クラスの平均人数は15人から20人です。ピザ無しで英語研修を受ける学生の授業時間は毎週月曜日～金曜日、午前9時から午後12時50分までです。日本人スタッフがおり、親身に相談にのってくれます。



### 2) GEOS Languages Plus, Costa Mesa

IGEオフィスのあるアーバイン市の隣、コスタメサ市にあります。全米で最大のモール、サウスコーストプラザから徒歩5分、映画館、本屋やコーヒーショップなどもあり、にぎやかな場所にあります。IGEのオフィスからは車で10分ほど、また、学校周辺には、日本のスーパーマーケットやアジア料理のレストランが沢山あり、日本人にとって生活しやすい環境が整っています。一クラス平均は10人から15人で徹底した少人数のクラスです。ピザ無しで英語研修を受ける学生の授業時間は毎週月曜日～金曜日、午前9時～12時15分です。



★選択する語学学校により、プログラム費用が異なります。詳細はP.13をご参照ください。

# 資格取得までのプロセス

## 留学説明会・カウンセリング

留学を成功させるための第一歩です！IGEでは、定期的に説明会を行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

## お申込み

参加が決定したら、申込書を提出していただきます。申込手続きが終了しましたら、IGEより参加者の方々に、オリエンテーション資料をお送りします。渡米前に目を通し、質問や不明な点がございましたら、お気軽にIGEにお問い合わせください。

\*\*\* 英語研修にご参加の方にはアメリカに到着後にオリエンテーション資料をお渡しします。

## 渡米

<オレンジカウンティにて>

## 英語研修参加

英語研修への参加をお勧めします。なお、英語研修中にインターンシップを行うことができます。

<ラスベガスにて>

## ピラティス事前学習講座

ピラティス・プログラムが始まる前日、または、初日に、2時間の解剖学講座を行います。

## ピラティス資格取得授業

滞在中に、インターンシップを行うことができますが、消化できるインターン時間は、50時間前後。プログラム修了後、滞在を延長するか、または、早めに渡米してインターンシップに時間を充てることをお勧めします。

ファイナルテストの評価が終わり、更に、インターンシップ100時間を終了すると、晴れてプログラム修了のサーティフィケートが発行されます。

合格！  
ネバダ州立大学公認  
インストラクター資格取得

## 参加者の体験談

### 三浦香織さん



新卒から、6年近く都内のトレーニングジムでパーソナル・トレーナーとして活動する中で、沢山のお客様をつけて頂き、「なぜ今更アメリカ留学？」と思う方も周りにはいらしたのではないかなと思います。私にとって、いろいろな目標を持ったお客様と、日々トレーニングをさせて頂けることは、喜びであり、挑戦でもありました。ただその中で、相手ばかりに目を向け、自身の体と向き合うということをどこかで忘れ、日頃、健康体になって頂くためにはと伝える立場にあるにもかかわらず、体調が優れない日があり、前向きな気持ちで居ることの出来ない自分がいることに気がきました。

このままではいけない、何か変えないといけないと思い、改めて自分の体をもっと知ること、それがお客様のためにも繋がると考え、いろいろなトレーニングメソッドについて、調べ始めました。そこで以前から知っていたものの、本格的に取り組んだことはなかった「ピラティス」は、解剖学的な面においても充実しており、今まで私が学ばせて頂いた事と繋げることで、より有効なものになるのではと思い、もっと学びたいという気持ちが沸きました。

やるからには中途半端な気持ちではなく、正面から向き合ってみようと、本場であるアメリカで学ぶことを決意し、もう一度スタートラインに立って、1人のパーソナル・トレーナーとして踏み出せたらとやる気になっていたのを、今でも覚えています。また、それと同時に不安ももちろんありました。大学での授業についていけるのか、生活は出来るのか等…。

しかし、その不安はこのプログラムに参加させて頂いたことで、全くと言っていい程感じることはありませんでした。資格取得コースに入る前に、語学学校で日常会話をはじめ、ピラティスの授業において必要な英語を学べた事で、大学での授業ではこちらから伝える際は言葉が足りないまでも、何を言っているのかは、ほぼ理解出来るようになっていました。それだけでなく、ドリーもクラスの大半がネイティブの生徒ながらも、日本語も交えながら、私たちが理解出来るように授業を進めてくださり、質問をした際も、なんとかこちらが伝えたいことを汲みとろうとし、それに熱心に答えてくださったことも、私にとっては非常に有り難いものでした。



こうして今振り返ると、本当に時間の経つのが早く、かなり内容の濃い毎日を過ごしていたなと思います。正直、語学学校に通っている際も、資格取得コースで大学に通っている際も、勉強、勉強で、社会人になってからこれほど勉強したことがあったらどうかといった感じでしたが、それでも苦だと感じなかったのは、沢山の人の出逢いがあったからだと思います。語学学校の先生、友達、ホストファミリー、大学での友達、インターンシップ先のスタジオのインストラクターさん、お客様…そしてドリー、IGEのスタッフさん。本当に多くの方々が支えてくださった事で、資格取得以上に大きなものを得た気がします。このような素晴らしい経験が出来たことに感謝し、学んだことを、今後1人でも多くの方に伝えていき、体作りのサポートが出来たらと思います。

三浦さん、大西さんの体験談詳細は、こちらから→ [www.sportslink.us/](http://www.sportslink.us/)

# ピラティスプログラム参加費用

## 【ピラティスプログラム費用】

マット&エクイップメント・サーティフィケート・プログラム(3週間)・・・\$9,000

## 【費用に含まれるもの】

- ・ ラスベガス滞在費
- ・ UNLVのピラティス・プログラム出願手数料/授業料
- ・ IGEサポート費用
- ・ 英語アシスタントサービス
- ・ ピラティス解剖学講座(2時間)
- ・ Pilatesプログラムのテキストブック
- ・ 必須副テキスト
  - ☆The Concise Book of Muscles <Chris Jarney>
- ・ ドリー・ケラベス講師のDVD5枚セット
- ・ 専門用語日本語単語帳
- ・ ラスベガスでの移動用バスチケット1枚(30日乗り放題)

## 【費用に含まれないもの】

- ・ 生活費・食費などの私的費用
- ・ 渡米時の航空券代、日本国内での移動交通費
- ・ 滞在先での電話使用料などの実費
- ・ レンタカーをする場合のレンタカー費用
- ・ 推薦本
  - ☆肉単 原島広至 NTS出版
  - ☆骨単 原島広至 NTS出版

(購入が必須ではありませんが、解剖学の単語をより詳しく理解する為に、下記の本を推薦しています。購入は、[www.amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp) や、日本の書店で可能です。アメリカでは入手困難となりますので、購入を希望される方は、日本で用意されることをお勧め致します。)



# 英語研修付きプログラム参加費用

## 【英語研修付き費用】

4週間の英語研修(ビザ無し)+ピラティスプログラム合計費用：

1) LASCの場合・・・\$12,500

2) GEOSの場合・・・\$13,000

注) 4週間以上の英語研修をご希望の場合は、直接担当のカウンセラーにお問い合わせ下さい。

## 【ピラティスプログラムに加えて費用に含まれるもの、含まれないもの】

英語研修費用には、追加で以下のものが含まれます。

- ・ 緊急時の24時間電話対応
- ・ ロサンゼルス空港から滞在先への送迎
- ・ 到着日の買い物の手伝い
- ・ 滞在先からオレンジカウンティ空港への送迎 (★)
- ・ 英語学校の出願料/授業料/手続き代行料
- ・ ホームステイ先アレンジ費用
- ・ オレンジカウンティ滞在費 (ホームステイ4週間分)
- ・ ホームステイ先での食事 (朝・晩2回)
- ・ ピラティス・スタジオ1カ所見学同行
- ・ 英語研修中のバスチケット1枚 (30日乗り放題)

英語研修費用には以下のものは含まれません。

- ・ 語学学校テキストブック(おおよそ\$50~\$120)
- ・ オレンジカウンティからラスベガスまでの航空券代
- ・ プログラム終了後、ラスベガスから帰国時に利用する空港までの航空券代
- ・ 英語研修中にレンタカーをする場合のレンタカー費用

### ★オレンジカウンティからラスベガスへの移動について

オレンジカウンティ空港は、英語研修中のホームステイ先から近いため便利です。ただ、日本で購入する航空券の周遊チケットの関係で、どうしてもオレンジカウンティ・空港以外からラスベガスへ行く方は、ステイ先から空港までの移動交通費は自己負担になります。移動方法は、シャトル、またはタクシーとなり、値段は\$50-100です。

### IGE株式会社 (本社)

2082 Business Center Dr., Suite 256  
Irvine, CA 92612  
TEL 949-863-1430, FAX 949-863-3184

### IGEジャパン株式会社

〒105-0004 東京都港区新橋1-18-21  
第一日比谷ビル5階  
TEL 03-6868-5416, FAX 03-6868-0978

【一般留学】 [www.weexchange.com](http://www.weexchange.com) 【スポーツ留学】 [www.sportslink.us](http://www.sportslink.us)

【お問い合わせ先】 [info@weexchange.com](mailto:info@weexchange.com) / [info@sportslink.us](mailto:info@sportslink.us)