



◆Power Pilates ビギナーマットピラティスインストラクター養成コース(レベル1)

事前課題 : 以下の18種類のエクササイズ名と流れを覚えること

1. Hundred (ハンドレッド)
2. Roll Up (ロールアップ)
3. One Leg Circle (ワン・レッグ・サークル)
4. Rolling like a Ball (ローリング・ライク・ア・ボール)
5. Single Leg Stretch (シングル・レッグ・ストレッチ)
6. Double Leg Stretch (ダブル・レッグ・ストレッチ)
7. Scissors (Single Leg with Straight Legs)  
(シザーズ(シングル・ストレート・レッグ・ストレッチ))
8. Lower Lift (Double Legs with Straight Legs)  
(ローワー・リフト(ダブル・ストレート・レッグ・ストレッチ))
9. Criss/Cross (クリス/クロス)
10. Spine Stretch Forward (スパイン・ストレッチ・フォワード)
11. Corkscrew (コークスクリュー)
12. Saw (ソー)
13. Swan Prep (スワン・プレップ)
14. Single Leg Kick (シングル・レッグ・キック)
15. Side Kick (サイドキック)
  - a. Front/Back (フロント/バック)
  - b. Up & Down (アップアンドダウン)
  - c. Little Circles (リトル・サークル)
  - d. Inside Leg Lifts/Circles (インサイド・レッグ・リフト/サークル)
16. Teaser (ティーザー)
17. Seal (シール)
18. Front Support (フロント・サポート)