



International  
Licensee

美國運動體適能協會

# 2021/8/15~9/19 CPI 皮拉提斯養成班

## 課程內容

以 AFAA CPI 皮拉提斯指導方針為授課內容，包含皮拉提斯的歷史、解剖學、肌動學和核心研究、訓練原則和課程設計...等，學習從客戶的角度來指導運動，強調正確的動作教學與安全有效的訓練方式，將理論實務化，除了幫您順利取得國際證照，還具備編排課程與授課能力。學科內容會以數位簡報和各種輔助器材進行教學，就算您是第一次接觸皮拉提斯也能輕易上手。P.S.上課內容可能會依實際開課狀況微調。

【適合報名之對象】斜槓族、健身教練、對皮拉提斯有興趣者、想提升核心能力者、一般民眾、大專院校學生。

**報名費用**(含 48 小時養成培訓、1 日研習檢定、檢定費、場租費、講師費、教材)

- AFAA 會員：30000NT/人
- 非會員：35000NT/人
- 非會員(報名同時入會)：32500NT/人
- 早鳥優惠：2021/6/30 完成報名，折 2500NT，學生、軍、警、消、護，可再折 1000NT ( 需提供證件 )
- 團報優惠：3 人團報，每人折 2500NT，學生、軍、警、消、護，可再折 1000NT ( 需提供證件 )

上課地點：

Power Life Gym

高雄市仁武區仁孝路 536 號 2 樓

講師陣容：



丁裕娥 教官



陳家羚 教官



蔣珮玲 教官



張喬茵 教官

課程相關詢問：



apple0958111342

報名連結：

<https://forms.gle/kvY1YkgBefG295Hv6>



## 講師資歷

### 丁裕娥 教官

AFAA CPI 皮拉提斯 教育指導陣容 總顧問  
AFAA MAT 墊上核心 教育指導陣容 總顧問  
AFAA FDI 健身有氧舞蹈 教育指導陣容 顧問

台南應科大舞蹈系 兼任講師

長榮大學 兼任講師

嘉南藥理科大 兼任講師

Adidas 簽約教官

Les Mills 教練

Piyo 金牌教練

Zumba 教練



### 陳家羚 教官

AFAA CPI 皮拉提斯 教育指導陣容 顧問

AFAA MAT 墊上核心 教育指導陣容 顧問

AFAA WT 重量訓練 教育指導陣容 助理顧問

AFAA PFT 個人健身教練 教育指導陣容 檢定官

AFAA 運動員瑜珈、完全放鬆研習助理講師

AFAA APEX 2015~2018 年助理講師

AFAA Pilates 專修

美國運動委員會 ACE-CPT

美國 RYT 200/500 小時

印度 AYM 300 小時

## 蔣珮泠 教官

AFAA CPI 皮拉提斯 教育指導陣容 助理顧問  
AFAA MAT 墊上核心 教育指導陣容 助理顧問  
AFAA PFT 個人健身教練 教育指導陣容 檢定官

國立體育大學運動與健康科學學院碩士  
RYT-200 美國瑜伽聯盟認證師資  
RPYT-85 美國瑜伽聯盟認證孕婦瑜珈師資  
BoDhi 葆體孕婦瑜珈認證師資  
Ture Yoga 皮拉提斯師資培訓  
Ture Yoga 熱瑜珈師資培訓  
EOXi 黑卡飛輪教練



## 張喬茵 教官(OJT)

AFAA CPI 皮拉提斯 教育指導陣容 實習教官  
AFAA FDI 健身有氧舞蹈 教育指導陣容 實習教官

AFAA MAT 墊上核心  
AFAA 孕婦與產後理論實務 Lv.1 研習  
YAI 國際瑜珈聯盟認證-空中瑜珈師資培訓  
YAI 國際瑜珈聯盟認證-低空療癒瑜珈師資培訓  
YAI 國際瑜珈聯盟認證-瑜珈輪師資培訓  
IPTFA 國際康體專才培訓學院-雙人瑜珈研習