

# 國際皮拉提斯教練養成班

## 講師簡介

### 劉大敦



AFAA CPI 皮拉提斯 教育總監  
AFAA PFT 個人健身教練 教育總監  
AFAA WT 重量訓練 教育總監  
AFAA 運動員瑜伽研習課講師  
NSCA CSCS 認證教練  
ACSM HFI 認證教練  
MTCA 美國代謝型態合格認證諮詢師  
台安醫院生殖科運動教練  
NIKE 簽約教練

### 陳家羚



AFAA CPI 皮拉提斯 顧問  
AFAA PFT 個人健身教練 顧問  
AFAA 研習助理講師  
ACE-CPT 認證教練  
RYT-500 美國瑜伽聯盟師資  
AYM-300 小時 印度瑜伽聯盟師資

### 蔣珮冷



AFAA CPI 皮拉提斯 顧問  
AFAA PFT 個人健身教練 顧問  
國立體育大學運動與健康科學學院碩士  
RYT-500 美國瑜伽聯盟認證師資  
ERYT-200 美國瑜伽聯盟認證資深師資  
IYT-300 印度瑜伽聯盟認證師資  
HASH 喜馬拉雅聲音治療學院音療師  
RPLYT-85 美國瑜伽聯盟認證孕婦瑜珈  
EOXi 黑卡飛輪教練

## 課程大綱

以 AFAA 國際皮拉提斯教練基準與方針教材 為主，內容包含：

- 第一章：皮拉提斯的歷史
- 第二章：解剖學、肌動學與核心研究
- 第三章：皮拉提斯的訓練原則與效果
- 第四章：呼吸的研究
- 第五章：運動準備與安全考量
- 第六章：皮拉提斯動作
- 第七章：課程設計與指導

透過有系統的學習，在 48 小時幫助學員建構皮拉提斯基本學科知識與術科操作能力，並協助取得國際證照成為專業的皮拉提斯教練。

## 招生對象

大專院校學生、體適能從業人員、想斜槓健身產，對皮拉提斯有興趣者、一般民眾都可報名

## 上課資訊與報名連結



202409CPI報名連結

