과정 소개 및 안내

필라테스

ISO국제과정/강사과정

본 교육은 ISO에서 인증한 전문교육기관
IHC 국제 교육원에서 진행됩니다.

IHC 국제 교육원
International Health Care Education Center

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

필라테스 자격과정 안내 및 소개

ISO 국제과정

본 과정은 ISO 국제표준화기구에서 발행되며,
전세계 167개국에서 활동이 가능한 국제자격인증 과정입니다.

교육정보

접수대상

01. 필라테스 분야에 관심있는 자
02. 보건(의료분야, 피부관리등) 분야 학생
03. 체육(체육 및 무용 전공) 분야 학생
04. 필라테스 분야 직종의 종사자

교육구성

01. 온라인 강의
02. 특강(선택)(추후예정)
: 2차 검정시험(실기) 대비
1) 미신청(가이드라인 제공: 개인 학습 EX) 주변 필라테스 센터이용)
2) 신청(오프라인 교육)

교육비

01. 온라인 강의
1) 일반인: 660,000원
2) 경력자: ~~660,000원~~ > 500,000원
(관련 자격증 제시 시 할인)
02. 특강: 측정중

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

필라테스 자격과정 안내 및 소개

ISO 국제과정

교육내용: 온라인 강의

NO	목차	강사
1장	필라테스 개론	오윤서
2장	필라테스 역사	오윤서
3장	재활이론	문시아
4장	지도사를 위한 뉴패러다임 필라테스 프로그램 설계	문시아
5장	뇌를 활성화시키는 이미지 큐잉법	문시아
6장	뉴패러다임 필라테스 프로그램 설계사례: 척추측만증	노승호
7장	기초영양학	길주현
8장	기초 기능해부학	노승호
9장	척추와 척추관절의 이해	노승호
10장	해부학	노승호

필라테스 자격과정 안내 및 소개

강사 과정

본 과정은 IHC 국제 교육원에서 진행하는 교육으로,
수료 시 ISO 지정교육기관 운영권과 IHC 국제 교육원 강사 활동권한이 주어집니다.

교육정보

접수대상

01. ISO 과정 취득자(필수)
02. 필라테스 관련분야 자격증 소유자

교육구성

01. 실기교육
> IHC 국제 교육원 지정교육기관 에서 진행

교육비

* 2,200,000원(교재비 포함)

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

필라테스 자격과정 안내 및 소개

강사 과정

교육내용 1

NO	대분류	강의시간	소분류	강사	기 간
1	배 경 (BACK GROUND)	1시간	1) 배경 2) 체형 (Somato Type)의 정의와 역사	김재철	1 주차
2	고객 상담/ 분석 /평가 MEASUREMENT	2시간	1) 상담 (Counselling) – 상담, 체성분(비만) 분석		
		5 시간	2) 분석(Analysis) – 자세/족부/신체 근 관절 움직임평가 3) 평가(Evaluation) – 평가지 작성법		
3	1M MODULATION	3시간	1) 유연성 회복 훈련 (Flexibility Recovery Training) 2) 코어근육(심부근육)의 활성화 (Spinal Deep stabilizer muscle Activation)	김재철 고지민	2 주차
		5시간	3) 소도구를 이용한 통합 인지 훈련(ICT) Integrated Cognitive Training		

필라테스 자격과정 안내 및 소개

강사 과정

교육내용 2

NO	대분류	강의시간	소분류	강사	기 간
4	2M MANIPULATION	8시간	▶ 근육학과 치료의 통합 - 근막 통증 관리(myofascial pain syndrome control) - 전신 림프 순환 관리(Body Lymph Circulation Massage)	김재희	3주차
5	3M MOVEMENT	5시간	▶ 자세교정학의 통합 2) 7가지 위상근의 변화로 인한 통증패턴의 진단 - 자세불균형교정운동 (Postural Mal alignment Corrective Exercise) - 근육 스트레칭 muscle stretching Technique - PNF	김재철	4주차
	4M MAINTENANCE	3시간	▶ 비만/영양관리/행동수정 ※ CEST, PRO-INSTRUCTOR 수료증 전달식 - 사진촬영	오정화	

필라테스 자격과정 안내 및 소개

교육혜택

01. ISO 국제과정 수료 및 취득 시

취득증서 01

ISO/IEC 17024

헬스케어 지도사 : 필라테스

국제자격인증서

취득증서 02

CEST

:CORRECTIVE EXERCISE

SOMATIC -TYPE 체형교정운동 수료증

취득증서 03

KLCA

필라테스 자격증

02. 강사과정 수료 및 취득 시

취득증서 01

IHC 국제 교육원

강사자격위촉장 및 현판

혜택 01

ISO 지정교육기관

운영권한 및 IHC 국제 교육원

강사활동권한 부여

혜택 02

ISO

지정교육기관 인증현판 전달

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

필라테스 자격과정 강사진 소개



김재철

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 물리치료학/운동처방학 전공 (PHYSICAL THERAPIST)
○ 한/양방 병원 척추 관절 센터장 역임
○ 2010년 광저우 아시안게임 마라톤 국가대표 PHYSICAL TRAINING 담당
○ 코오롱 스포츠단 수석 트레이너 역임
○ 신라호텔 토탈 바디워크 강사 역임
○ SK HEALTH PLUS (워커 힐 VISTA) 교육 팀장 역임
○ 중국 칭다오 / 쿤밍 스포츠 재활병원 교육 원장 역임
○ 현) IHC 국제 교육원 체형교정운동 (CEST) 담당
○ 현) 한국중고육상 연맹 의료 분과 담당
○ 현) 한국평생스포츠코칭협회 교육이사
○ 현) IHC 국제교육원 대표 원장

필라테스 자격과정 강사진 소개



길주현

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 이학박사 (한국체육대학교 운동생리학)

○ 영양사 / 임상영양사 / 스포츠영양사 / 건강운동관리사

○ 한국체육대학교 외래교수

○ 파워스포츠과학연구소장

○ 2020 도쿄올림픽 특별지원팀 영양분과위원

○ 네이버 지식인 건강.영양학 위촉상담영양사

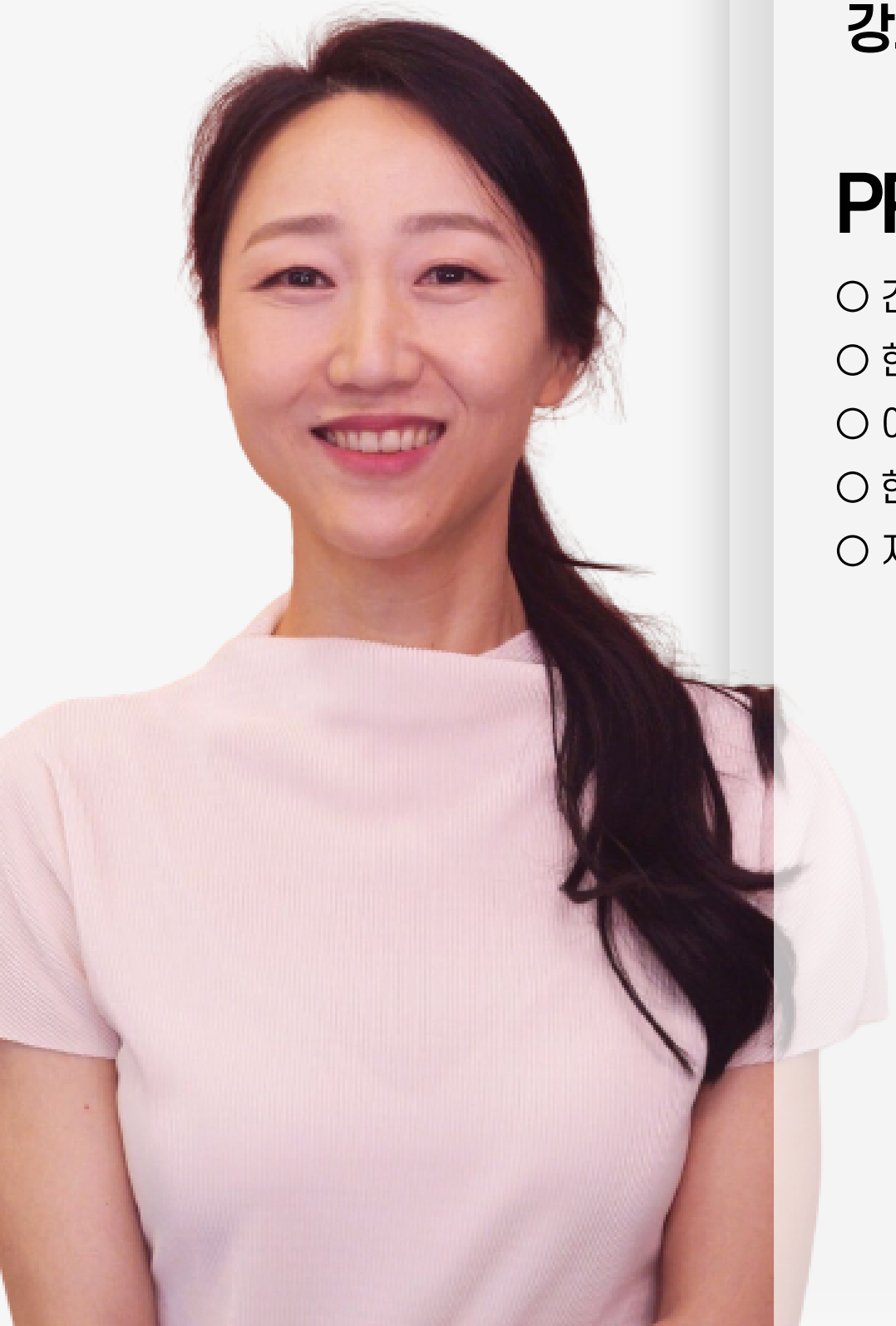
○ EMRC(중국절강사범대학 운동대사연구소)연구원

○ 국가대표선수(30종목이상) 밀착지원 및 영양섭취 컨설팅

○ 국내최초 스포츠영양보충식품 개발

○ 前코오롱스포츠, 스포츠토토 운동생리, 영양 자문위원
파워스포츠과학연구소장

필라테스 자격과정 강사진 소개



정경화

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 건국대학교 체육학박사

○ 현) 에스필라테스퍼포먼스연구소 대표

○ 아리아필라테스 서울숲점 원장

○ 한양대학교, 건국대학교, 가천대학교 초빙교수

○ 저서) 올인원필라테스 2020, DH미디어

필라테스 자격과정 강사진 소개



장영진

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

- ○ (사)한국평생스포츠코칭협회 교육원 원장
- ○ 연세대, 서강대 출강
- ○ 대한필라테스연합회 상임이사
- ○ 연세대학교 체육학 박사
- ○ 2021년 연세대학교 우수업적강사
- ○ 필라테스 올인원 저자
- ○ 소도구 필라테스 저자
- ○ 필라테스 & 골프 역자

필라테스 자격과정 강사진 소개



노승호

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 현)해피바디 대표
○ 현)대한물리치료사협회 정회원
○ 현)대한카이로프랙틱학회 교육이사
○ 전)씨엘요가 해부학 강사
○ 전)엄재동정형외과 척추관절재활센터실장



고지민

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 현) PILATES STUDIO43 대표원장

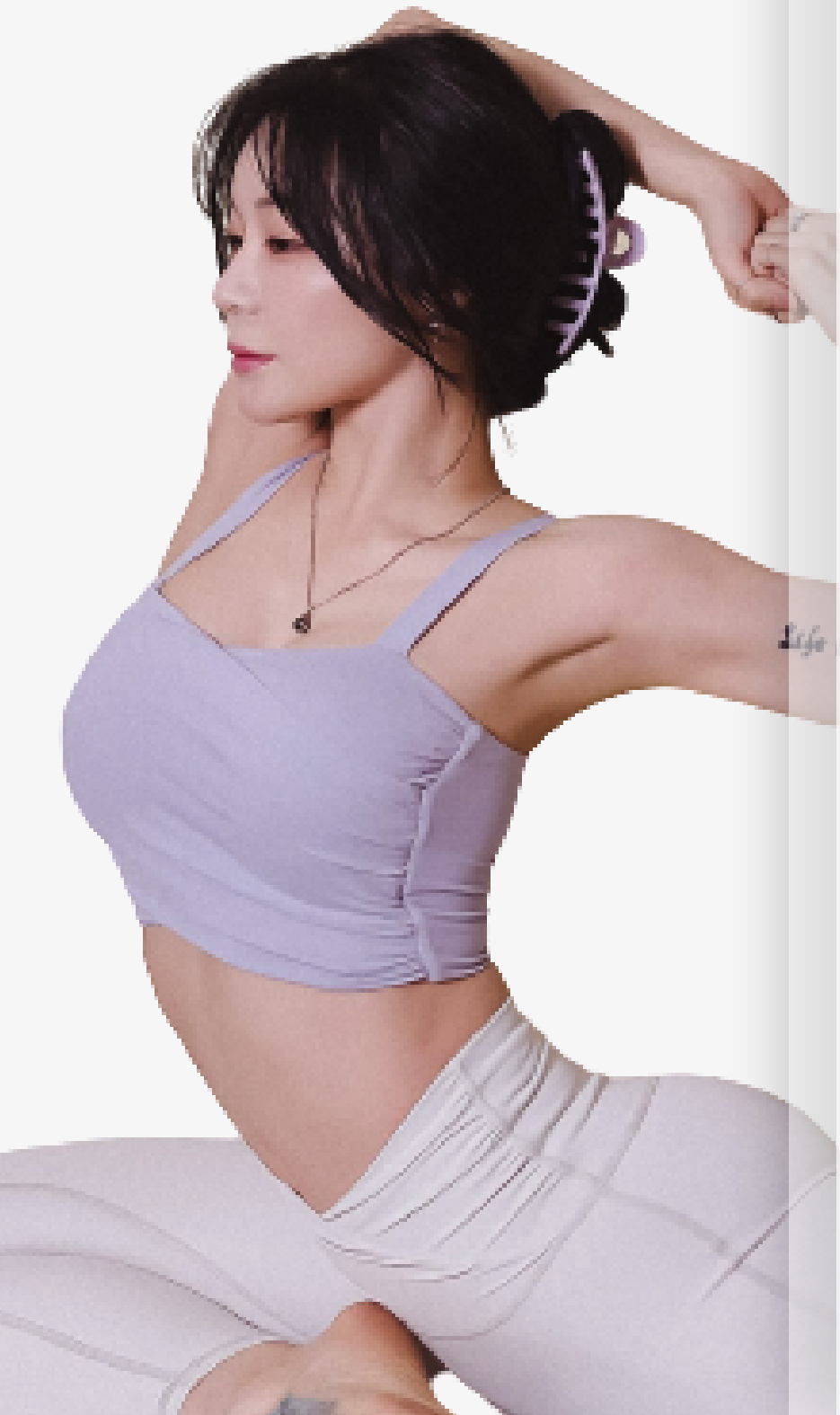
○ 현) 서울호서예술전문대학교 외래교수

○ 현) 대한필라테스 연합회 홍보기획부위원장

○ 현) 소메틱필라테스 에듀케이터

- 한양대학교 무용학과 학사/석사 졸업
- BODY ART PILATES CERTIFICATE
- SOMATIC PILATES CERTIFICATE

필라테스 자격과정 강사진 소개



문시아

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 매트 및 소도구 필라테스 지도자 수료
○ 기구 필라테스 지도자 과정 수료
○ MAT, REFORMER, CADILLAC, CHAIR, BARREL
○ 요가 지도자 과정 수료
○ 생활체육지도자 보디빌딩 2급
○ 방과후 지도사 운동재활마사지1급
○ 방과후 지도사 운동재활테이핑 1급
○ 현) 국제 KEPA필라테스협회 매트 소도구 일반수업 강사
○ 플라잉요가 전문가과정 수료
○ 폴댄스 전문가 2급 수료