



日本マシンピラティス協会©
正しいマシンピラティスの普及とピラティスの国家資格化を目指す団体

私たちの使命

日本マシンピラティス協会は、マシンピラティス（リフォーマー等）に関する正しい知識と安全な指導法を普及させ、インストラクターの教育・認定を通じて、すべての人が安心してピラティスに取り組める環境を作ることを目的としています。

スタジオ拠点（2026.4現在）

原宿 新宿 渋谷 銀座
恵比寿 目黒 横浜
大阪 福岡



【主な取り組み】

MPA認定 マシンピラティス資格プログラムの無償提供

MPAでは、認定マシンピラティス資格取得プログラムを、無料で提供しています。（テキスト代別途）年齢や職業、経験の有無に関わらず、すべての人に平等な学びの機会を届けます。

信頼できる指導者の育成

短期的なブームに流されるのではなく、身体構造に基づいた確かな知識と、丁寧な指導技術を備えた指導者を育てることに注力しています。MPAのカリキュラムは、理論・実技・指導法を総合的に学べるよう設計されています。

地域密着・誰でも参加できる体験イベントの開催

地域の公共施設やオンラインを活用し、誰でも気軽に参加できる無料の体験会・オープンクラスを各地で開催。ピラティスが初めての方でも安心して参加できる場を提供しています。

新しい時代のピラティス教育の構築

オンライン・ハイブリッド講座の導入、子育て中の方やフルタイムで働く方でも受講しやすい柔軟なスケジュール設計など、“今の日本社会に合った新しい教育のカタチ”を常に模索し、更新し続けています。

国際的な視野と連携

海外の先進的なピラティス理論や教育機関との交流も視野に入れながら、日本国内での正しい理解と普及をリードしていきます。

日本マシンピラティス協会©は、社会的にピラティスの国家資格化を目指す団体であり続けることをコンセプトに、これからの未来に生きるすべての方々にとって“本当に人のためになる、ピラティスからの恩恵を学べる場所”でありたいと願っています。
すべての人が、ひとの身体に向き合い、正しくケアしていく力を育てていく——ひとの幸せを、ピラティスで創造するMPA
わたしたちとともに踏み出していただけたら幸いです。



日本マシンピラティス協会 事務局
平日9:00-18:00（土日祝休）
電話 03-6627-6688
メール info@mpa.official.jp
公式サイト <https://mpa.official.jp/>



☆ 無料マシンピラティス指導者養成講座について

マシンピラティスを基本からしっかりと学び、リフォーマー・チェアー・バレル・キャデラックなどピラティスに必要な知識を学びます。



MPA	Basic			Advance	
コース	MPA1	MPA2	MPA3	MPA4	MPA5
学習内容	座学：ピラティス理論・解剖学・運動生理学 実技：ピラティスワーク・エクササイズ ピラティスクラス実践：クラスの作り方・インストラクション実技				
開催日程	開催スケジュールをご参照下さい				
資格	MPA© マシンピラティス CERTIFICATION (Comprehensive)				
受講料	無料				
テキスト代	各コース 早割 ¥15,000 (一般 ¥20,000)				
定員	4-6名 (女性限定)				

◇受講の流れ

出席 各コース 講義+実技 **課題** 課題レポート

MPA カリキュラム内容 (東京以外)

コース	Chapter	内容
MPA1 6h	リフォーマー1 & ラダーバレル	リフォーマー基礎：リフォーマーの設定・スプリングの種類・FB・CR・PL・PF
		リフォーマー初級：体と足のポジション・フットワーク・V・体幹EX・S/L BOX
		ラダーバレル初級：アーティキュレーション・体幹EX・四肢EX・インバージョン
		個別練習・質疑応答・フィードバック
MPA2 6h	キャフオーマー & チェアー	キャフオーマー：キャフオーマーストラップEX・体幹EX・応用ムーブメントEX
		チェアー基礎：スプリングの設定・アタッチメントプレート・パーミッションライン
		チェアー初級：エロンゲーション・チェアフットワーク・サイドオーバー・バランス
		個別練習・質疑応答・フィードバック
MPA3 6h	タワーリフォーマー & スパインコレクター	タワー基礎：タワーの設定方法とイクイップメント・ロールダウンバーEX
		タワー初級：アームレッグスプリング・プッシュスルーバー・複合ムーブメント
		スパインコレクター：アークバレル体幹EX・解剖学・運動生理学
		個別練習・質疑応答・フィードバック
MPA4 6h	キャデラック & 韓国Pilates	キャデラック基礎：トラピーズの扱い方・Tストラップ&フレームEX・ファジーEX
		韓国Pilates：モダンメソッド・コンビネーションEX・パッセコンテンポラリー
		コーディネーション：クラシカルメソッド・バリエーション・呼吸EX
		個別練習・質疑応答・フィードバック
MPA5 6h	PILATES クラスメイク & インストラクション	コンプレヘンシブ：レッスンメイキングの方法・EXの手順と選び方
		コンプレヘンシブ：クラスインストラクション・IRの動作とアナウンスメント
		コンプレヘンシブ：認定の為に必要なプラクティス・スキルフォローアップ
		個別練習・質疑応答・フィードバック

◇ よくあるご質問

<Region>

質問：どのような方が、受講されていますか？

20代～30代の女性が多く参加されています。(50代以上の方はご参加の前にご相談ください)
ピラティスを初めて間もない方からピラティスの経験が多少あり、インストラクターになりたいと思われる方、実際にインストラクターをされていて、さらにピラティスを深めたい方など、様々な方が学びにいらしています。

質問：MPA1から受講する必要はありますか？

コースはご都合に合わせて好きなコースからお申し込みすることができます。
MPA1・MPA2・MPA3は、Basicレベルで、どちらからでもはじめることができます。
また、1ヶ月の間に他のコースを並行して複数を同時受講することも可能です。

質問：休んだ日は振替することができますか？

はい。可能です。
HPにある開催スケジュールより、他の日程・他の会場へ振替することができます。
*但し、定員に空きがある場合に限りです。

質問：TTCの受講にかかる費用はいくらでしょうか？

当協会マシンピラティス指導者養成コースの受講料は無料です。
各コースの受講にはテキスト代が必要となります。

質問：すべてのコースに参加したい場合、どのような流れになりますか？

各コース定員制となっていますので、はじめにエントリーをされてからテキスト代をお手続きください。
テキスト代のお手続きが済みましたら、正式に受付完了となります。
エントリーのみでテキスト代のお手続きがない場合は、24時間後に申込が自動キャンセルとなります。

質問：養成コースの受講期間はどのくらいでしょうか？

通常は1ヵ月に1～2コースを受講していくペースとなり、3～5ヵ月で終了となります。
全1回コースの場合は、1～2ヵ月程度で終了可能です。

質問：資格は、どのようにすれば取得できますか？

各コースごとに修了されると修了証が発行されます。(デジタル発行)
MPA1-5の全てのコース修了し認定を受けることでMPA◎のマシンピラティス公式資格が取得できます。

質問：テストなどはありますか？

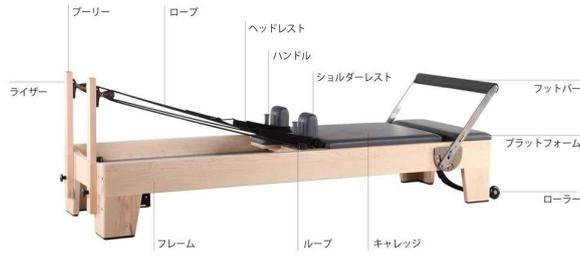
特にテストは設けていません。各コースごとに課題を設けております。
こちらは1コースごとにご提出をお願いするレポート等になります。
MPA4-5につきましては、中級以上のスキルを学びますので一部みきわめがございます。

質問：日本マシンピラティス協会の特徴を教えてください。

- ①日本で唯一、ピラティスの無料インストラクター養成講座を開催している協会です。
- ②本格的なクラシカルメソッドと今流行りのモダンピラティスなど流派にとらわれず様々学ぶことができます。
- ③日本語のテキストで日本の女性に適したピラティスメソッドを学ぶことができます。
- ④自分のスキルに合わせて、コースを選ぶことができます。
- ⑤できるだけお金を掛けずにマシンピラティスを学ぶことができます。
- ⑥人間の骨格・解剖学なども合わせて学ぶことができます。
- ⑦男性の受講者がいない女性限定で学ぶことができます。
- ⑧働きながら資格を取ることができます。
- ⑨休んだ分は振り替えて受講することができます。
- ⑩自分のペースで周りを気にすることなく受講することができます。

MPA1

リフォーマー



ラダーパレル



MPA2

キャフオーマー

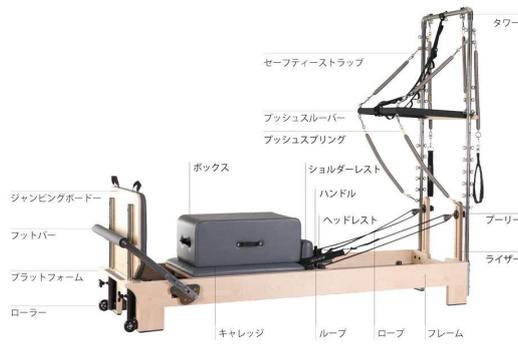


チェア



MPA3

タワーリフォーマー



スパインコレクター



MPA4

キャデラック



MPA5

Pilates クラスメイク & インストラクション



翌月のコースを割引
テキスト代 ¥20,000 → ¥15,000

大切

毎月20日 お昼12:00～ 満員になり次第受付終了

例) 5月コース は 4/20 12:00～から受付開始

各コースの定員 4名～6名 (女性限定) *座席確定はテキスト手続き順

申込みの流れ



① スケジュールから希望の日程・コースを見つける →



② ←エントリーページから入力して送信する

*送信後、自動で「テキスト決済ページ」に移ります

③ テキスト代の決済をする (早割)

*こちら忘れずにお願いします

④ 完了後、お席が確保されメールが届きます

*後ほど参加の詳細メールをお届けします

⑤ 参加日に講座を受講する

*当日、テキストが配布されます



⑥ 後日、課題レポートを提出

⑦ 修了書が発行される

継続していく場合は、また①から順にお申込みください。
*受講生・説明会のご参加者は「さき早割」(10日～)のお申し込み可

*今月の講座に空きがある場合は、エントリー可能。
*LINE初回クーポンを利用すると同じ月でも早割適用可

