



ヨガ・ピラティス・ストレッチで資格取得を目指すなら  
カラダメンテ養成スクール

お問い合わせ

お申込み

カラダメンテの強み  
FEATURES

コース紹介  
COURSES

コース料金  
TUITION

受講までの流れ  
PROCESS

ワークショップ  
WORKSHOP

よくあるご質問  
FAQ

アクセス  
ACCESS

## パーソナルストレッチ トレーナー

IBMA認定 資格取得コース

トップページ コース紹介 パーソナルストレッチトレーナー資格取得コース

国際ボディメンテナンス協会 (IBMA) が発行するパーソナルストレッチトレーナーの資格取得コースです。

マッスルナビゲーション (触診法) や姿勢チェック・改善、ストレッチテクニックなど、ストレッチにおける必要な技術を習得し、身体理論に基づいたストレッチを提供できるトレーナーを目指します。

その筋肉はどこからどこまで繋がっているのか? どの筋肉をストレッチをするべきなのか? など、カラダの仕組みに対する理解を深めることで、一人一人の身体構造に合わせたストレッチの提供が出来るようになります。

全身40部位の筋肉に対するストレッチ法を、1部位に対して数種類のストレッチテクニックを紹介しながら、マット・ベッドの両方で対応できる60分 (ベーシック) ~90分 (アドバンス) 程度のパーソナルストレッチのサービスを提供するスキルを習得していきます。

オンライン動画で復習できる環境が整っており、2日間の短期間で資格を取得できる短期集中スクールを開催しています。

【習得ストレッチ法サンプル動画 (大臀筋のストレッチ)】

大臀筋のストレッチ



資料請求

スクール受講者特典

5  
特典

ストレッチ

パーソナルトレーナー

ヨガ

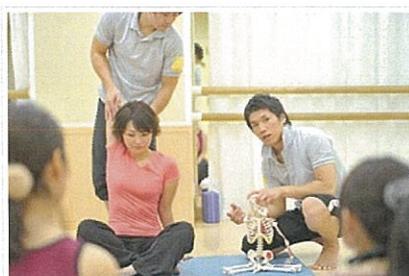
ピラティス

加圧トレーニング

タイ古式マッサージ

スケジュール

講師紹介



### 3級 BASIC

IBMA認定 パーソナルストレッチ  
ベーシックトレーナー資格取得コース

カラダの仕組みに対する理解を深め、全身24部位の筋肉に対するストレッチの基本的なテクニックを習得します。ベーシック資格を取得すると、マット・ベッドの両方で対応できる60分程度のストレッチのサービスを提供するスキルが習得できます。

NEWS ABOUT US LICENSES ADMISSION CONTACT APPLICATION JOB  
お知らせ IBMAとは ライセンス一覧 入会について お問い合わせ 各種申請書 JOBネットワーク

Do what you love.

Change your story.

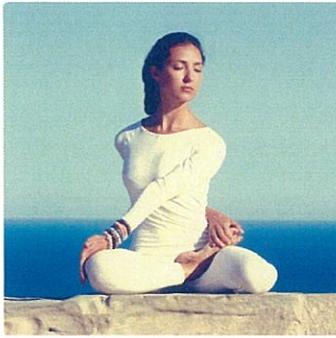
8732 members 868 license holders 1042 instructors

国際ボディメンテナンス協会 (IBMA) は、美容や健康などのボディメンテナンスに特化した協会です。ホリスティックな視点からアプローチできるように、IBMAではボディメンテナンスに関する様々な資格の認定事業を行い、確かな知識と技術を持った専門家を育成しています。「Do what you love. Change your story.」をスローガンとして、人材を育成、独立開業を推進し、組織と個人を支えるインフラを整え、世界をより健康にしていきます。

[more](#)



## LICENSES



### YOGA

ヨガインストラクター  
資格取得コース



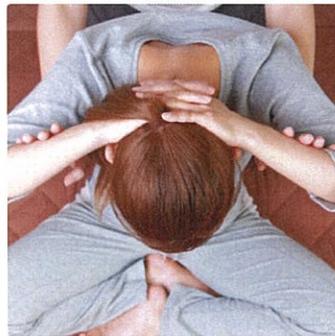
### PILATES

ピラティスインストラクター  
資格取得コース



### STRETCH

ストレッチトレーナー  
資格取得コース



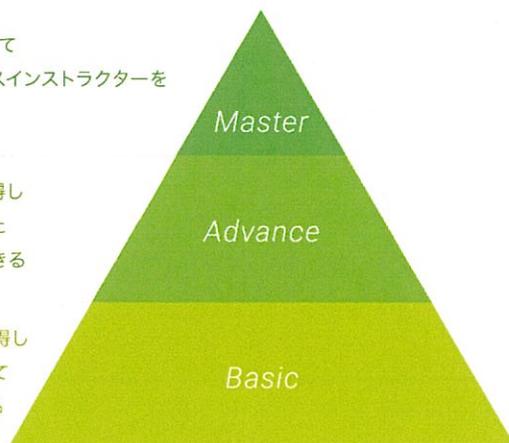
### THAI YOGA

タイ古式マッサージセラピスト  
資格取得コース

各資格コース講師として  
ベーシック・アドバンスインストラクターを  
育成できる

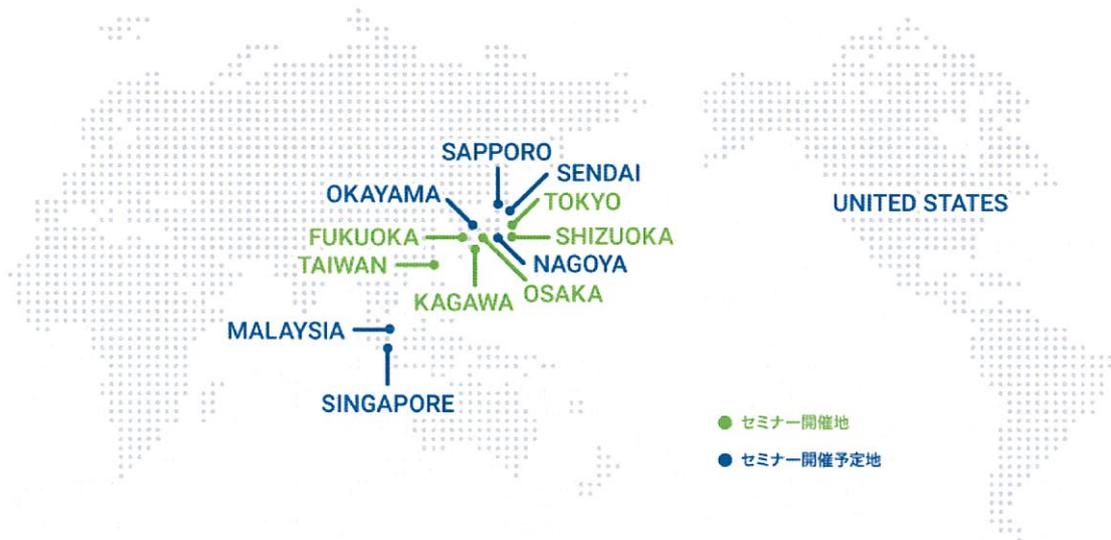
より高度な技術を習得し  
個々の身体に合わせた  
応用アプローチができる

基礎知識と技術を習得し  
インストラクターとして  
サービスを提供できる



ボディメンテナンスに関するトレーナー・セラピストに  
なるための専門資格です。インストラクターとしてサー  
ビスを提供できる「Basic」の取得後、上位資格となる  
「Advance」やインストラクターを育成できる  
「Master」を目指すことができます。

## PLACES



東京都渋谷区恵比寿4-20-3  
恵比寿ガーデンプレイスタワー18階  
©2015 IBMA

HOME  
お知らせ  
協会概要  
ビジョン

ヨガインストラクター  
ピラティスインストラクター  
**パーソナルストレッチトレーナー**  
パーソナルトレーナー  
タイ古式マッサージセラピスト  
検定資格

入会について  
お問い合わせ  
よくある質問  
申し込みフォーム  
申請書ダウンロード

JOBネットワーク  
プライバシーポリシー