

PHI Pilates Japan 資格更新制度

(Mat I & II インストラクター資格を持っていない方向け)

～資格更新における継続教育単位 (CEU) について～

CEU : Continuing Education Unit



Vol.10 (2025年1月～)

CEUの報告期日：2026年12月31日

【 Contents 】

1. PHI Pilates Japan 代表より
2. 資格更新についての概要
3. 継続教育単位（CEU）取得の目的
4. CEU カテゴリー
5. 各CEUプログラムの詳細
6. CEUの報告と資格更新手続き
7. CEUの報告手順
8. 認定資格の失効と請願手続き
9. PHI Pilates Japan 組織概要
10. お問い合わせ先

【 1. PHI Pilates Japan 代表より 】

PHI Pilates インストラクターの皆様へ

日頃は大変お世話になっております。

2年間の資格更新年があげました。

資格更新制度は PHI Pilates インストラクターによる指導の質が落ちないように設定されたものです。

ご理解とご協力いただき誠に感謝いたします。

さて、2025 年は世界で大きく時代の流れが変わると言われています。わかっている大きな変化といえば人工知能でしょう。AI から AGI へ。次の資格更新までには AI がほぼ人間と同じような会話ができるようになるでしょう。我々ピラティスインストラクターには関係がないということはありません。産業構造にも影響することですから、常に AGI の登場により何が起こるのかを考えていかなければなりません。一方で、人間の身体は一万年前から変わっていません。人間はより動かずにタスクがこなせるため、そして医療の発展により運動人口は減っていくかもしれません。しかし、慢性の身体の不調や痛みなどの多くは運動器の動作不足によるものだとわかります。最小限の動きで定期的に運動器のメンテナンスが我々人間には必要だということを PHI ピラティスインストラクターが世に知らしめる必要があると思っています。

運動の動機は時代によって変化しています。ダイエットのためから、健康維持のため、そして美容のためと変化してきたように思います。今後は ‘カラダメンテ ‘のためにピラティスをする時代が来ると思います。すでにピラティスブームが落ち着いた欧米ではそのようになっています。

パーソナルトレーニングは60分が適切な時間なののでしょうか？ジョセフピラティスの晩年はたった5分のピラティスで自身のメンテナンスをしていたとあります。

常に我々はPHIピラティスがそうであるように固定観念にとらわれず知識も技術も進化させていきましょう。

「フィットネスとメディカルの融合」。フィットネス業界の人間がメディカル分野を知った気になって診断をクライアントへ妄言したり、メディカル業界の人間がフィットネス業界の人間を身体のことを何も知らない者達だ、と吹聴したりという時代を終わらせたい。勤勉に努め驕らず、互いに尊敬の念を持って目の前のクライアントの人生がPHIピラティスを通じて豊かになるお手伝いをしていこう。それがPHI Pilates Japan 創立19年目の今年も変わらないミッションです。

PHI Pilates Japan 本部一同今年も邁進して参りますので、これからもPHI Pilates、PHI Pilates Japan を何卒よろしくお願いいたします。

インストラクターの皆様が、そして、皆様のクライアントが健康で幸せに活躍されることを心より祈念いたします。



PHI Pilates Japan 代表
PHI Pilates アジア局長
桑原匠司

【 2. 資格更新についての概要 】

PHI Pilates Japan CEU 制度について

PHI Pilates 資格保有者の皆様が資格を更新し、PHI Pilates Instructor として活動を継続して頂く為には、更新に必要な継続教育単位（CEU）を取得・報告し、**2年に1度** 資格更新を行っていただく必要があります。

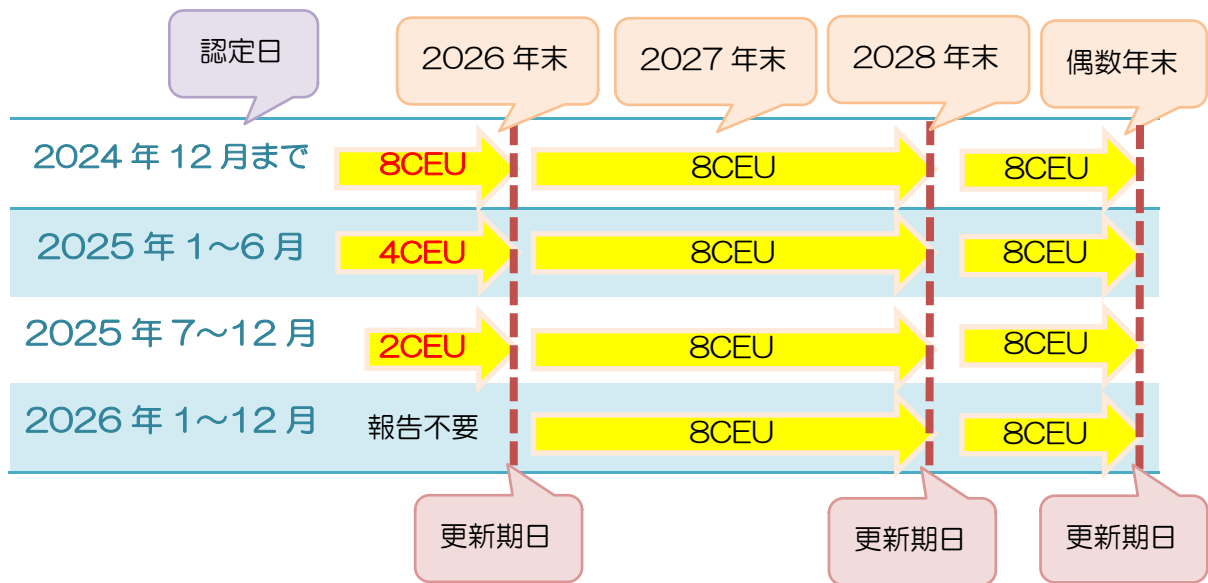
PHI Pilates Instructor 資格継続方法

- ① 更新に必要な CEU の取得
- ② CEU の報告及び資格更新手続き
- ③ 資格更新料の納付（現在、更新料は徴収しておりません）

PHI Pilates Instructor 資格継続に必要な CEU 数

2026年12月31日までに A ～ E までの5つの CEU カテゴリーの中から合計で **8CEU** を取得し、PHI Pilates Japan 事務局にご報告ください。

- **ただし、Mat I & II インストラクターの認定日によって継続に必要な CEU 数に違いがございますので、下記の表をご確認ください。**
また、カテゴリーごとに申請の上限数が異なります。



上記を参考に、認定日に合わせて更新期日までに更新に必要な CEU を取得し、所定の方法にて PHI Pilates Japan 事務局までご報告ください。

※ 認定日は PHI Pilates Japan 事務局より試験合格の E メールが届いた日となります。

【Reformer I 取得後に Mat I & II を取得された場合】

Reformer I を受講し PHI インストラクターとなられた方がその後 Mat I & II を受講された場合、Mat I & II の新規受講で 6 CEU を取得できます。2026 年の資格更新では本手引き (Mat I & II インストラクター資格を持っていない方向け) で更新に必要な CEU 数を確認し、資格更新の手続きをお願いいたします。Reformer I を受講し PHI インストラクターとなられた方が、2025 年 1 月～2026 年 12 月の間に Mat I & II を取得された場合、2028 年更新以降は Mat I & II 取得インストラクターとして資格更新手続きを行ってください。

【 3. 継続教育単位（CEU）取得の目的 】

Pilates や PHI Pilates に関する知識・指導技術を始めとし、スポーツ医科学やフィットネスなどに関する深く幅広い知識・技術をセミナーやワークショップ、イベントなどを通して、継続的に学んでいただきます。それらの教育活動を通し、Pilates やスポーツ医科学分野の進歩や指導技術の発展に遅れることなく、常に新しい情報を吸収することを奨励します。その結果、PHI Pilates Instructor としての質を高め、広く社会に貢献する事を目的とします。

【 4. CEU カテゴリー 】

カテゴリー・項目		内容	申請上限	カテゴリー 申請上限
A	PHI Pilates Japan 主催のセミナー等への参加	PHI Pilates Japan が 主催する FESTA 等の 参加	無し	
	各養成コースの新規受講	各養成コースを新規受講 する		
B	各養成コースの再受講	既に1度受講している 養成コースを再受講	無し	無し
	PHI Pilates Japan CEU 付与対象セミナーの受講	ディレクターや全国の マスタートレーナーが 講師となっている CEU 付与対象セミナーの受講	無し	
	マスタートレーナーの パーソナルセッションの 受講	対面またはオンラインで マスタートレーナーの パーソナルセッションを 受講	6CEU	
	ポケ模型®のテスト実施	アプリ「ポケ模型®」の 中のテストを解いて 総合評価 A を獲得する	2CEU	
C	出版、執筆活動	論文や記事の執筆 書籍の執筆、監修、監訳	3CEU	10CEU
	学会活動	学会発表、参加	3CEU	
	講師活動 (Basic Exercise Instructor 育成)	PHI Pilates Japan から の依頼により専門学校で 授業の講師を担当する	6CEU	
D	オンラインセミナーの受講	米国本部のオンライン セミナーの受講	3CEU	
	米国 PHI Pilates 主催 セミナーの受講	海外で開催されている PHI Pilates に関する セミナーの受講		
E	パーソナルスタディ	技術や知識の向上に 向けて行った 学習活動の報告	2CEU (1年間で1CEU)	

※それぞれの申請上限を超えない範囲で CEU を取得する必要があります

【 5. 各 CEU プログラムの詳細 】

カテゴリーA PHI Pilates Japan 主催のセミナー等への参加

PHI Pilates に関連するセミナー・イベントへの参加（フェスタなど）

『内容により取得可能 **CEU 数**が異なります』

PHI Pilates Japan 本部が主催する FESTA やセミナー等にて **CEU** を取得することが可能となります。開催時期などの最新情報に関しましては、PHI Pilates Japan 事務局から送られるメール、もしくは PHI Pilates Japan ホームページにてご確認ください。

カテゴリーA 各養成コースの新規受講

チェアー、リフォーマーⅡ・Ⅲ、タワー、YUR BACK®

『各コース新規受講時に**6CEU** 取得可能』

PHI Pilates Japan が主催する下記のコースのうち 1 コースを受講修了するごとに、**6CEU** を取得できます。

PHI Pilates Chair インストラクター養成コース（2 日間）

座位と立位のピラティスが行える器具で、より日常生活に近い状態でピラティスの指導ができ、クライアントが実感する効果も得やすい特徴があります。腰椎と骨盤との機能異常メカニズムの矯正、脊柱の柔軟性とコアのコントロール力の向上、理想的な股関節の使い方の学習などに特に効果があります。



PHI Pilates Reformer II・IIIインストラクター養成コース（それぞれ2日間ずつ）

リフォーマーというエクイップメントを用いたコース。I・II・IIIトータル6日間という研修期間が物語っているように、リフォーマー1つあればとてつもない数のエクササイズを行うことができます。スプリングの力を利用したキャリッジという台に乗って行うエクササイズが主で、コア強化のエクササイズはもちろん、肩関節のリハビリテーションや繊細な股関節のコントロール、全身の協調性を高めるフローを意識したエクササイズ、さらには、様々な感覚受容器にアプローチできるような活用法などなど、これ一台で幅広いクライアントに適切な運動療法としてのピラティスアプローチを行うことが可能となります。



PHI Pilates Tower インストラクター養成コース（2日間）

リフォーマーに取り付けることのできるタワーを用いて行うコース。タワー独特のプッシュルーバーやスプリングの付いたロールダウンバーを用いて行うエクササイズは Mat では苦手な脊柱の動作を引き出すのに重宝します。



YUR BACK®プログラム（2日間）

背部痛に特化したピラティスエクササイズを学びます。背部痛をカテゴリー分けすることで、効率よく有効なエクササイズを処方できるように学んでいきます。イクイップメントのない施設やホームワークとしても活用できるよう、マットエクササイズがメインとなる内容です。



カテゴリーB 各養成コースの再受講

各養成コースの再受講

『養成コース参加により **1~2CEU** 取得可能』

過去に資格取得をしたチェアー、リフォーマーⅠ・Ⅱ・Ⅲ、タワー、YUR BACK®のコースを再受講者として受講することで**1~2CEU** を取得できます。開催日程・開催場所についてはPHI Pilates Japan ホームページや事務局からのメール連絡をご確認ください。

チェアー

0~3 時間未満	3,000 円 (税込)	0CEU
3 時間~途中早退	8,000 円 (税込)	1CEU
1 日間	8,000 円 (税込)	2CEU

(3日間~4日間開催等、変則日程の養成において全日程の再受講を参加した場合は4CEU を付与します。そのうち1日でも参加していない場合は上記の規定通り CEU 付与します。)

リフォーマーⅠ・Ⅱ・Ⅲ、タワー

0~3 時間未満	5,000 円 (税込)	0CEU
3 時間~途中早退	10,000 円 (税込)	1CEU
1 日間	10,000 円 (税込)	2CEU

(3日間~4日間開催等、変則日程の養成において全日程の再受講を参加した場合は4CEU を付与します。そのうち1日でも参加していない場合は上記の規定通り CEU 付与します。)

YUR BACK®コース

0～3 時間未満	3,000 円（税込）	0CEU
3 時間～途中早退	5,000 円（税込）	1CEU
1 日間	5,000 円（税込）	2CEU

（プロップス、YUR BACK®コースの変則日程での CEU 付与については以下の通りです。3日間～4日間開催等、変則日程の養成において全日程の再受講に参加した場合は4CEU を付与します。そのうち 1 日でも参加していない場合は上記の規定通り CEU 付与します。）

※再受講費は当日、担当講師に直接お支払いください

※新規優先のため、参加人数によっては見学のみとなる場合がございます

カテゴリーB PHI Pilates Japan CEU 付与対象セミナーの受講

各種セミナーの受講

『セミナー2 時間あたり **1CEU** 取得可能』

PHI Pilates Japan ホームページに掲載されているブラッシュアップセミナーや PHI Pilates Japan からのメールに記載されている付与対象セミナーを受講することでセミナーの学習時間 2 時間あたり **1CEU** を取得できます（例外もありますので、必ず開催要項をご確認ください）。また、最小遂行人数が集まれば、地方にて CEU 付与対象セミナーを開催することも可能ですので、開催依頼などにつきましては PHI Pilates Japan 事務局までお問い合わせください。

PHI Pilates Japan 事務局 お問い合わせ先

E-Mail : info@phipilatesjapan.com

TEL : 06-6358-9636 (PHI Pilates Japan HEADQUARTERS)

- マスタートレーナーが講師となる全てのセミナーが CEU 付与の対象ではありませんのでご注意ください。
- PHI Pilates Mat I & II インストラクター資格を持った人が対象となるセミナーもございます。詳細は開催要項をご確認いただくか、お問い合わせください。

カテゴリーB ゴールド認定スタジオ、オンラインパーソナルでの
マスターセッションの受講

マスタートレーナーによるピラティスセッションの受講

『1セッションあたり **0.5 ~ 1CEU** 取得可能』

本部スタジオ及び全国のゴールド認定スタジオにてPHI Pilates インストラクターに限り、CEU 付与のセッションを限定価格にて受講することができます。また、マスタートレーナー（プロップス講師以上）のオンラインセッションを受講することでもCEUの取得が可能です。マスタートレーナーによるセッションを受講することで、指導技術と知識の向上が可能となります。

※全国のゴールド認定スタジオやオンラインパーソナルセッション実施

マスタートレーナーはHP 参照

◎45分パーソナルセッション

(ゴールド認定スタジオ) 8,250 円 (税込) ~ **1CEU**

(本部スタジオ) 7,700 円 (税込) **1CEU**

(オンラインパーソナル) 8,250 円 (税込) ~ **1CEU**

※ゴールド認定スタジオ/オンラインパーソナルのセッション料金は各スタジオ/
各トレーナーによって異なりますので、直接お問い合わせください。

セッションのご予約やお問い合わせは、各スタジオや各マスタートレーナーまでお問い合わせください。また、ご予約やお問い合わせの際には、「**CEU 付与対象のマスターセッションの受講**」を希望している旨を必ずお伝えし、受講後に**受講証明書**をお受け取りください。CEU 報告時には記入した受講証明書の提出が必要です。

カテゴリーB ポケ模型®のテスト実施

「ポケ模型®」内のテストを実施し、総合評価 A を獲得する

『**2CEU** 取得可能（申請は 1 回のみ有効）』

機能解剖学アプリ「ポケ模型®」の中のテストを解いて総合評価 A を獲得することで**2CEU** を取得できます。

機能解剖学アプリ「ポケ模型®」は PHI Pilates Japan のホームページ、「PHI Pilates Shop」のページからご購入いただけます。

<https://phipilatesjapan.com/shopping>

CEU 報告時には、**マイページ（評価画面）**のスクリーンショットを添付してご提出ください。

カテゴリーC 出版、執筆活動

論文や記事の執筆、書籍の執筆、監修、監訳

『内容によって **0.5 ~ 3CEU** を取得可能』

ピラティスや運動療法、スポーツ医学等々、PHI Pilates インストラクターの知識や指導技術等の向上に繋がる論文の執筆や記事の投稿等に CEU を付与します。

上記の CEU 申請をされる場合は、ホームページの資格更新制度のページに「CEU カテゴリーC&E 審査申請フォーム」がございますので、そちらからお申し込みください。関連した論文や書籍等の内容証明を基に審査いたします。（記事等のデータがあれば、それをフォームからお送りください。データが無い場合はコピーを郵送ください。）

審査に合格しましたら、審査申請手数料を納付いただき、CEU の取得となります。審査が認められなかった場合は、審査申請料は発生しません。

審査申請料：1,650 円（税込）

※郵送頂いたものは、返却いたしかねます。

※執筆、発行（書籍の場合は初版）は CEU 対象となる2年間のうちに含まれるものを対象とします。

※審査には **1~2 週間程度時間がかかります。時間に余裕をもって申請してください。（2026 年 11 月末までには申請してください。）**

カテゴリーC 学会活動

学術集会・学会大会等での発表や参加

『内容によって **0.5 ~ 3CEU** を取得可能』

ピラティスや運動療法、スポーツ医学等々、PHI Pilates インストラクターの知識や指導技術等の向上に繋がる学会活動に CEU を付与します。

上記の CEU 申請をされる場合は、ホームページの資格更新制度のページに「CEU カテゴリーC&E 審査申請フォーム」がございますので、そちらからお申し込みください。活動を証明できるもの提出いただき、それを基に審査いたします。

審査に合格しましたら、審査申請手数料を納付頂き、CEU の獲得となります。

審査が認められなかった場合は、審査申請料は発生しません。

審査申請料：1,650 円（税込）

※審査には 1～2 週間程度時間がかかります。時間に余裕をもって申請してください。（2026 年 11 月末までには申請してください。）

「対象となる学会の例」

日本整形外科学会、日本体力医学会、日本リハビリテーション医学会

日本臨床スポーツ医学会、日本運動器科学会 等

カテゴリーC 講師活動（Basic Exercise Instructor 育成）

PHI Pilates Japan からの依頼により専門学校で授業の講師を担当する

『講師を担当した期間によって **1.5 ~ 6CEU** を取得可能』

PHI Pilates Japan からの依頼により、専門学校等でピラティスの授業を担当した場合、CEU の取得が可能です。取得できる CEU は前期 1.5CEU、後期 1.5CEU、年間合計 3CEU です。2 年間で最大 6CEU の取得が可能です。

カテゴリーD オンラインセミナーの受講

PHI Pilates 米国本部が提供するオンラインセミナー

『内容によって **0.5 ~ 3CEU** を取得可能』

PHI Pilates 米国本部が提供している PHI Pilates についての教育プログラムをオンラインで受講することで CEU を取得することが可能となります。

※米国 PHI Pilates ホームページに記載されている PHI CEU 数は PHI Pilates Japan の規定する CEU 数と異なります。上記の CEU 申請をされる場合は、事前に PHI Pilates Japan 事務局までお問い合わせください。また、申請時には、受講を証明できるもの提出いただき、それをもって付与いたします。

カテゴリーD 米国 PHI Pilates 主催セミナーの受講

米国本部等で開催されている主に Christine が講師となるセミナーへの参加

『内容によって **0.5 ~ 3CEU** を取得可能』

PHI Pilates 創始者である Christine Romani-Ruby 女史が主に講師となっているセミナーを海外で受講することで CEU を取得することが可能となります。

※米国 PHI Pilates ホームページに記載されている PHI CEU 数は PHI Pilates Japan の規定する CEU 数と異なります。上記の CEU 申請をされる場合は、事前に PHI Pilates Japan 事務局までお問い合わせください。また、申請時には、受講を証明できるもの提出いただき、それをもって付与いたします。

カテゴリーE パーソナルスタディ

技術や知識の向上に向けて行った学習活動の報告

『1CEU/年を取得可能』

日頃のホームスタディの記録や外部のセミナーへの参加などを通じて、自身の指導技術の向上や知識の充実のための学習活動（合計4時間以上の学習活動であると換算できるもの）を事務局に申請することでCEUを取得することが可能となります。

上記のCEU申請をされる場合は、ホームページの資格更新制度のページに「CEU カテゴリーC&E 審査申請フォーム」がございますので、そちらからお申し込みください。その活動が証明できるものを申請フォームに添付してお送りください。活動の詳細を事務局にて審査いたします。

審査に合格しましたら、審査申請手数料を納付頂き、CEUの獲得となります。審査が認められなかった場合は、審査申請料は発生しません。

こちらの報告は1年ごとに申請が必要となります。

2025年の活動は2025年12月末までに申請してください。

2025年の活動を2026年に申請することはできかねます。

審査申請料：1,650円（税込）/年

※ご自身のクライアントや契約アスリートへのセッションはパーソナルスタディの対象外とします。

【 6. CEU の報告と資格更新手続き 】

PHI Pilates Instructor は 2025 年 1 月から 2026 年 12 月の間に A～E のカテゴリーの中から合計 8CEU を取得し、それを PHI Pilates Japan 事務局に報告することで、資格を更新することが可能となります。それぞれのカテゴリーには申請の上限がございます、6 ページの一覧表にてご確認ください。

更新に必要な CEU を取得後、まとめてご報告ください。（取得の都度、ご報告いただくのではなく、まとめてご報告をお願いいたします。）報告内容を確認できましたら、随時更新手続き完了のお知らせをお送りします。確認にはしばらくお時間を頂戴します。報告後 2 週間経ってもお知らせが届かない場合は、PHI Pilates Japan 事務局までご連絡ください。

※CEU 取得状況については、ご自身で管理をお願いいたします。取得したコース、取得日、取得 CEU 数がわかる様に各自で記録を残すようにしてください。

妊娠・出産、病気・怪我、災害等のやむを得ない事情で、CEU の取得が行えない場合は、【 8. 認定資格の失効と請願手続き】を確認の上、請願手続きを行ってください。

【 7. CEU の報告手順 】

CEU の報告は PHI Pilates Japan ホームページにて行っていただきます。

※更新に必要な CEU を取得後、まとめてご報告ください。

《 STEP 1 》

インターネットを利用して、PHI Pilates Japan ホームページ

URL : <https://phipilatesjapan.com/>を開き、「資格更新制度」をクリックする。



《 STEP 2 》

「CEU の報告（申請）フォーム」をクリックする。



継続に必要なCEU数 | 手続きの流れ | 資格更新手続き | **CEU 報告フォーム** | 認定資格の失効と講願手続き

PHI Pilates インストラクター資格 更新制度 (CEU制度)

《 STEP 3 》

開いたページ (<https://pro.form-mailer.jp/fms/e10c6873273404>) に沿って、氏名、取得 CEU の詳細などを入力し、「確認画面へ」をクリックする。

2026年更新用 PHI Pilates CEU 報告

2026年末 PHI Pilatesインストラクター資格更新用のCEU提出フォームです。

- 2025年1月1日～2026年12月31日に取得したCEUをご報告ください。
- 更新に必要なCEUを取得完了後、まとめてご報告ください。更新に必要なCEU数をくださいませ。(更新に必要なCEU数以上を取得された場合も、すべてをご報告いただく必要があります。)

必要事項を入力

名前 必須

姓 名

メールアドレス 必須

確認用

連絡先 必須

090 - 0000 - 0000

- カテゴリーごとに記入欄を設けておりますので、取得したカテゴリーの記入欄に詳細をご記入ください。
- ご記入の際はフォームに記載してある【記入例】に従って、報告に必要な情報をすべて記入してください。

《 STEP 4 》

内容を再確認し、「送信する」をクリックする。**(報告完了!)**

《 STEP 5 》

自動返信により、PHI Pilates Japan 事務局に CEU 報告についての情報が送信された旨が送られてきます。

事務局で資格更新に必要な CEU のご報告を確認できましたら、更新手続き完了のお知らせをお送りします。確認にはしばらくお時間を頂戴します。**報告後 2 週間経ってもお知らせが届かない場合は、PHI Pilates Japan 事務局までご連絡ください。**

【 8. 認定資格の失効と請願手続き 】

先だって説明した CEU 報告の手順に基づいた CEU 報告を更新期日までに終えられなかった場合（8CEU に達しなかった場合）、PHI Pilates Japan 事務局より**資格更新が行えないこと（認定資格の失効）**をお知らせするメールをお送りいたします。認定資格の失効の取消しを請願する場合は、認定資格の失効をお知らせするメールを受け取ってから **30 日以内**に PHI Pilates Japan 本部に請願書の提出手続きを行ってください。

請願書は、何らかの理由（海外留学・出張・災害・妊娠など）により期日までに CEU の取得が行えなかった場合に、その旨を PHI Pilates Japan 本部に説明し、認定資格の失効の取消しを請願するものです。請願書が提出された場合でも、PHI Pilates Japan 本部での審査の結果、内容が承認されなかった場合は、認定資格失効は撤回されません。また、**提出期限までに上記理由により CEU 取得できない見込みの場合も、同様に請願書を提出してください。**事務局にて請願書を受け取りましたら、その後の手続きについてメールでご案内をお送りいたします。（郵送後 2 週間以内に請願書についてのメール連絡がない場合、恐れ入りますが PHI Pilates Japan 事務局までご連絡ください。）

《 STEP 1 》 次ページの請願書をコピーし、必要事項を記入する。

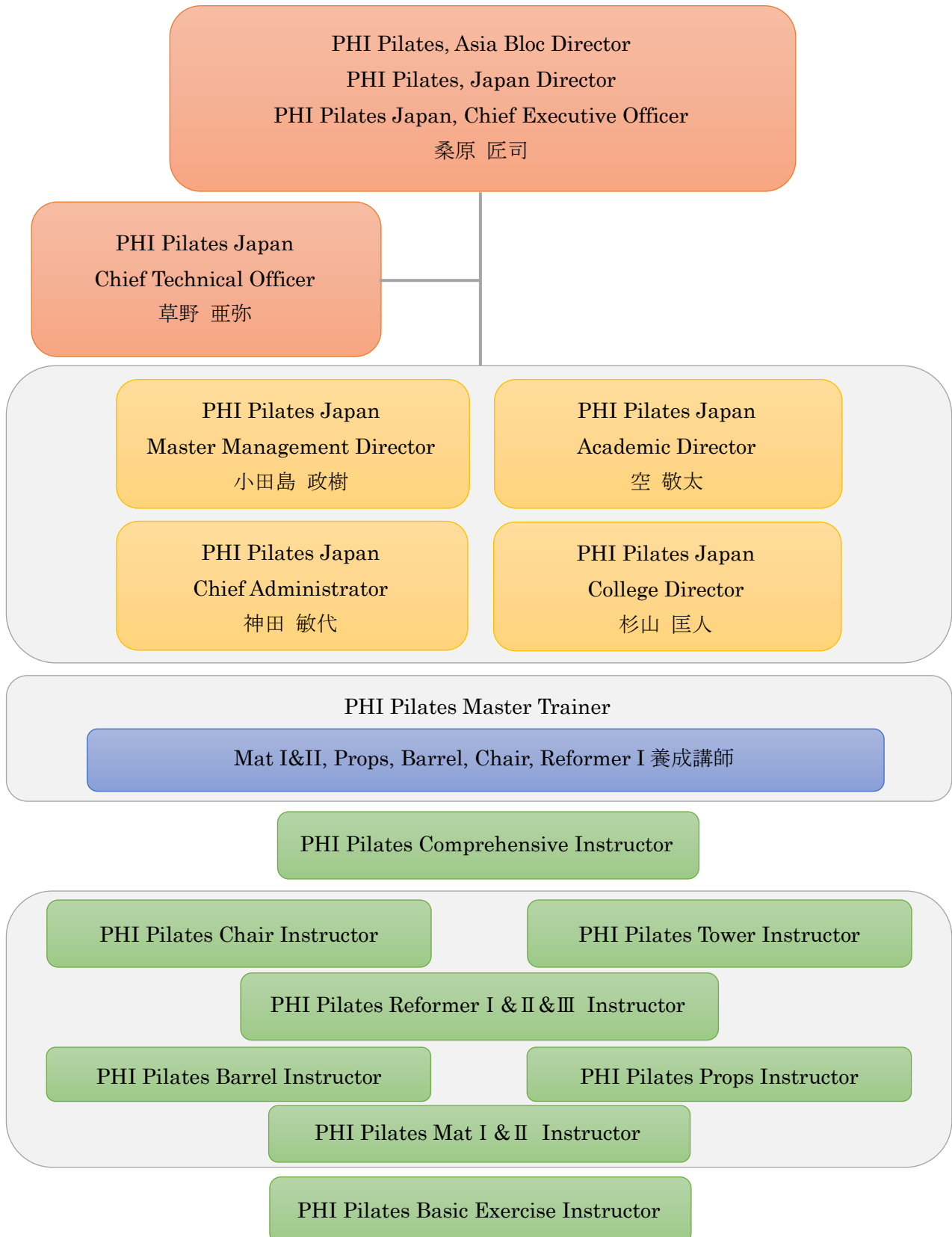
《 STEP 2 》 記入した請願書を、PHI Pilates Japan 事務局宛に郵送する。

郵送先：

PHI Pilates Japan 事務局

〒530-0038 大阪府大阪市北区紅梅町 6-20 倉橋ビル 101

【 9. PHI Pilates Japan 組織概要 】



【 10. お問い合わせ先 】

PHI Pilates Japan 事務局

〒530-0038

大阪府大阪市北区紅梅町 6-20 倉橋ビル 101

TEL : 06-6358-9636

E-Mail : phipilatesjapan.ceu@gmail.com (資格更新関連用アドレス)