

LAVAから新たなピラティス専門スクールが誕生！

最短 5 日間で指導者資格が目指せる
ピラティス専門スクール『F PILATES 新宿』を
2025 年 9 月に新宿御苑駅前にて開校

全国に 700 店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営する株式会社 LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA)は、全米ヨガアライアンス認定校のトータルヨガスクール「FIRSTSHIP」から、ピラティス指導者講座を集中的に学べる新たなスクールとして、ピラティス専門スクール『F PILATES(エフ ピラティス)』を誕生させ、2025 年 9 月 1 日(月)、『F PILATES 新宿』を新宿御苑駅前にて開校いたしました。



■ピラティス専門スクール「F PILATES 新宿」コンセプト

“ピラティスを通じて健やかで健康な人を増やす。
そのために即戦力として活躍できるピラティスインストラクターを世の中に広めます。”



F PILATES
PILATES ACADEMY

スクール歴 15 年の FIRSTSHIP が運営するピラティススクールだからこそ、卒業後すぐに活躍できるインストラクターを育てるノウハウがあります。短期間で実践的な内容を学ぶことができ、質の高いレッスンを届けられるインストラクターを目指せます。

■スクール開校の経緯

ピラティスは「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回でカラダが変わる」と言われています。中でもマシンピラティスは、専用マシンを使用することでより効率的に深層からカラダ整えられるメソッドとして人気です。LAVAでは、全米ヨガアライアンス正式認定校のトータルヨガスクール「FIRSTSHIP※」を運営し、指導者を多く輩出。この度、ピラティス・マシンピラティス指導者の養成講座のニーズ増加に伴い、ピラティス専門スクール『F PILATES 新宿』の開校に至りました。



■インストラクターデビューまでの手厚いサポート

「F PILATES 新宿」では、各指導者養成講座修了後、インストラクターとしての道を早期にスタートできるよう、卒業生レッスン枠を用意し、レッスンデビューを100%保証しています。FIRSTSHIP 校舎スタジオやオンラインを使用したレッスン開催を通じて実践経験を積めるほか、当社またはグループ会社の採用においては、書類選考免除と推薦制度により、インストラクター職としての就職もサポートしています。

■養成講座の概要

<FPS 認定マシンピラティス指導者養成>



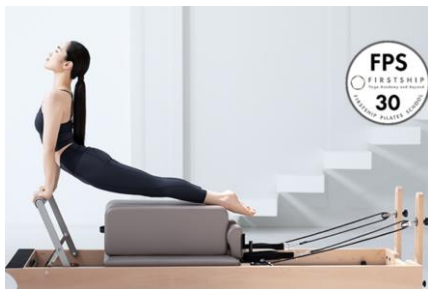
マシンピラティス専用の器具「リフォーマー」を使用した30種類以上のエクササイズを取得。講座中は常に1人1台リフォーマーが使用でき、全カリキュラムが講師との対面式なので、丁寧な指導のもと、未経験からでも5日間で資格取得が目指せます。

<FPS マットピラティス指導者養成>



カラダの内側に意識を集中させ、全身をバランスよく動かし、歪みのないしなやかなカラダを目指すマットピラティス。本講座では、30種以上のエクササイズの取得に加え、レッスンを想定した指導練習も行うため、未経験からでも5日間で資格取得が目指せます。インストラクターとして活躍したい方はもちろん、知識を通して健康的な人生を送りたい方にもおすすめです。

<【ダブル資格】FPS 認定ピラティス 60 時間セット>



マットピラティスとマシンピラティスそれぞれ 30 種以上のエクササイズを取得し、未経験からでも 10 日間でピラティスインストラクターが目指せるコース。マシンピラティスとマットピラティス両方の資格を取得することで、豊富な知識と幅広い指導方法により多様なユーザーニーズに応えることができ、将来的なキャリアの選択肢が広がります。

■ピラティス専門スクール『F PILATES 新宿』概要



- ・所在地：〒160-0022 東京都新宿区新宿 2 丁目 3 大橋御苑ビル 4F
- ・営業時間：9:30～18:00
- ・アクセス：東京メトロ新宿御苑前駅 徒歩 2 分/JR 新宿駅 徒歩 10 分
- ・問い合わせ先：info@firstship.net

<オープニングキャンペーン概要>

9 月限定でお得なキャンペーンをご案内しています。

☑マシンピラティス指導者養成 30 時間

定価 258,000 円→早割 248,000 円

☑マットピラティス指導者養成 30 時間

定価 158,000 円→早割 148,000 円

☑ マットピラティス×マシンピラティス 60 時間セット

定価 416,000 円→早割 316,000 円(分割払いの場合 月々4,800 円～)

特典 1：LAVA 公式オンラインストア Lapre(ラプレ)で使えるポイント 30,000 円相当をプレゼント

特典 2：ピラティス入門セット（サークル・ボール・マット・ピラティス専用ソックス）プレゼント

特典 3：「F PILATES 新宿」オリジナルのステンレスボトル（ハイドロフラスク）プレゼント



<講座詳細・申し込み>

<https://www.firstship.net/search/result-pilates>

<無料オンライン相談>

<https://lstep.app/WFS3gAK>



全国5校舎（新宿・横浜・大阪・福岡・渋谷）を展開する、全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター養成スクール。ヨガポーズや哲学、アーユルヴェーダなど、「ヨガをもっと知りたい」という希望を、国際資格を保有する講師陣が叶えます。国内での通学をはじめ、海外ヨガ留学や通信講座など、資格取得に向けたさまざまなプランをご用意。11,000人以上の卒業生が、全国各地で活躍中です。

FIRSTSHIP 公式サイト：<https://www.firstship.net/>

LAVA International について



「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という想いのもと、全国に700店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営し、これまで累計250万人以上※の方に体験いただいています。さらに。人々の美と健康を幅広くサポートするため、マシンピラティス「Rintosull」や暗闇キックボクシング「BurnesStyle」、暗闇トランポリン「jump one」、ヘルスリゾート施設「天空の庭 天馬夢」など、多彩なサービス・ブランドを展開しています。

株式会社 LAVA International 公式サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

※2025年5月時点