



www.thinkpilates.kr



Listen to your body...



생각하는 필라테스

PILATES



서현점	분당구 서현로 180번길 13 (재생병원,풍림아이원 건너편)	031_708_7004
정자점	분당구 느티로 16 젤존타워 1차 5층 (파리크라상B/D)	031_712_3009
잠실점	송파구 잠실동 갤러리아팰리스 1층	02_2203_0043
반포점	서초구 반포동 고무래로 32 메딕스 4층 (반포 자이 건너편)	02_2203_0043

“100년의 역사와 전통,
생각하는 필라테스가
이어갑니다.”



생각하는 필라테스는 2005년 개원 이래로 수많은 필라테스 매니아를 배출하고 있으며, 캐나다 스타트 필라테스 최우수 교육을 이수한 최고 경력의 강사들로 구성된 대한민국 넘버원 필라테스 센터입니다.

몸에서 정신으로 이어지는 필라테스 멘토링을 센터 설립의 가장 큰 이념으로 삼고, 급변하는 사회 구조와 가치 체계를 받아들여야 하는 현대인의 지친 심신에 효율적이고 합리적인 긴장과 휴식을 주는 충전소로서의 역할을 하고자 합니다.

우리 생각하는 필라테스는 회원여러분을 진심과 정성으로 보살피겠습니다.
감사합니다.

김 지 영

생각하는 필라테스 원장
STOTT PILATES 한국 호스팅 센터 원장

전성기를 방불케 하는
골프 비거리와 생활의 활력



안녕하십니까? 연일 계속되는 저녁 행사와 음주, 그리고 점차 들어가는 나이로 인해 건강을 유지하기가 점점 힘들어 갈 즈음, 우연히 필라테스 운동을 알게 되었고 그래서 시작한 필라테스 운동이 벌써 일년 가까이 되어가고 있습니다.

골프 말고는 이렇게 오랫동안 열심히 찾아가는 운동을 했던 적이 있었던가 싶는데 그 이유는 바로 김지영 원장님의 ‘생각하는 필라테스’ 인 것 같습니다.

나이가 들어가면서 쉽게 피곤하고 몸이 옛날 같지 않다고 느끼던 차에 필라테스 운동으로 Core근육을 강화하면서 구부정한 자세 교정이 가능하게 되고 무엇보다 일상생활이나 운동할 때 여러 가지 동작에 각각 어떤 근육을 어떻게 사용해야 올바른 동작이 되는지에 대하여 배운 것이 큰 힘이 되었습니다.

실제로 지난 1년 필라테스 운동을 해 오면서 전성기를 방불케 하는 골프 비거리와 생활의 활력은 요즘 저의 큰 기쁨이며 이 기쁨을 함께 누리기 위해 주변의 많은 분들께 필라테스 운동을 적극 추천하여 여러 사람이 필라테스를 시작했습니다.

골프뿐만 아니라 다른 운동을 하는 사람들이나 일반인들이 모두 필라테스를 한다면 국민 건강이 전체적으로 향상될 것이라는 생각을 합니다.

개개인의 신체 조건을 고려하여 최적의 운동 프로그램을 제공 받을수 있는 운동센터, ‘생각하는 필라테스’ 김지영 원장님께 감사드립니다.

서울대학교 분당병원장
이비인후과전공의

이철희

The Professional's Choice™
STOTT PILATES WORLD WIDE

Training Locations



- 2005년 김지영 필라테스 서현본점 설립
- 2008년 STOTT PILATES form CANADA 한국 교육센터 설립
- 2009년 김지영 필라테스 수지점, 미금점 설립
- 2010년 '생각하는 필라테스' 상표 등록
- 2010년 미금점, 정자점으로 이전
- 2011년 정자점 확장
- 2013년 잠실 직영점 설립
- 2014년 반포 직영점 설립

A Pilates' Primer:

Return to Life Through Contrology and Your Health

by Joseph H. Pilates



필라테스는 몸의 긴장을 풀어주는 동시에 근력을 강화시키는 운동법으로 독일의 조셉 필라테스에 의해 1900년대 초 처음 개발된 후 현재까지 끊임 없이 발전하고 있는 운동법입니다.

필라테스는 신체와 정신을 함께 연결하여 조절, 컨디션닝하는 운동입니다. 관절과 척추를 강화하여 일상생활에서 바르고 우아한 자세를 가능하게 해주며, 신경과 근육이 조화를 이루어 민첩성을 향상시킵니다.

체형교정 필라테스

인체의 중심축을 강하게

- / 틀어진 골반이나 척추 등의 자세문제 해결
- / 요추전만, 척추 측만증, 디스크 등 여러 가지 척추 질환을 완화하고 예방
- / 굽은 등, 말린 어깨로 인한 통증 해소
- / 성장기 청소년 근육통 완화 및 성장판 자극
- / 자세 불균형을 개선시켜 몸통의 바른 정렬과 신체밸런스 향상
- / 체력 증진으로 인해 집중력과 지구력 향상

A IDEAL ALIGNMENT

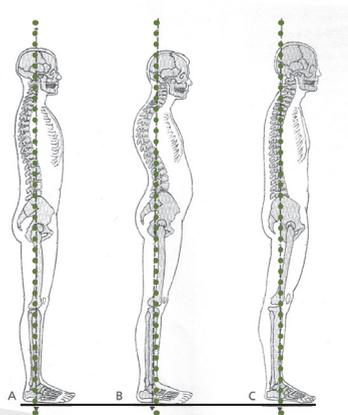
척추의 이상적인 자세

B KYPHOSIS-LORDOSIS POSTURE

거북이목, 굽은 등 자세

C FLAT-BACK POSTURE

일자목, 사장님 배 자세



Strong central axis of the body





다이어트 필라테스

Long & Slim

- / 작은 근육까지 발달시켜 길고 가는 바디라인을 만들어줌
- / 효율적인 흉곽 호흡으로 얇은 허리와 납작한 복부 완성
- / 탄력 있는 허벅지와 힙라인 완성
- / 여성호르몬 분비 활성화 및 피부 탄력 증가

임산부 필라테스

Happy birth

출산 전

- / 올바른 호흡법으로 분만 시 통증 감소
- / 등근육 운동으로 어깨와 허리의 통증 완화
- / 골반근육을 강화, 무거운 자궁을 받쳐줌
- / 다리 부종 예방, 적절한 체중유지

출산 후

- / 출산 전 탄력 있는 몸매로 회복
 - / 근력 강화와 면역력 유지
 - / 허리와 어깨의 산후 통증 해소
 - / 여성호르몬 분비를 도와 산후우울증 해소
- 

실버 필라테스

Intelligent Exercise

건강한 신체에 건강한 정신이 깃듭니다.
여유로운 노년의 자신감을 어디에서 찾으십니까?
날씬하고도 단련된 근육은 자신감과 품위 있는 자세를
만들어 드립니다.



- / 안전한 근력운동으로 골밀도를 높임
- / 올바른 스트레칭으로 어깨통증을 해소
- / 전문기계를 사용한 효율적인 동작
- / 혈액순환으로 기억력 증진

골프 필라테스

생애 최고의 비거리! 골프 필라테스로 경험해 보십시오.



허리통증으로 골프를 중단하신 경험이 있으
시다면 부상과 통증에서 벗어나는 동시에
비거리를 늘리고 유연성을 증가시킬 수 있는
골프 필라테스가 해답입니다.

www.thinkpilates.kr 방문하시면 현재 PGA, LPGA
에서 활약하는 '생각하는 필라테스' 회원 선수들의 우승
결과를 확인하실 수 있습니다.

성장 필라테스

Growth & Balance

바른자세의 중요성을 해부학적으로 설명해줌으로서
스스로 바른자세를 유지하도록 인도함

- / 스마트폰과 학습으로 규형이 깨진 어깨, 척추를 바르게 교정
- / 청소년 디스크, 거북목 등 예방
- / 성장판을 자극하여 모든 골격 성장 활성화



How To Do It?





Lesson 레슨 소개

4인 그룹

필라테스를 처음 시작하는 분께 적합한 프로그램입니다.
적은 인원으로 집중도 높은 수업을 통해 기초를 탄탄히 다지고 몸의 균형을 올바르게 잡아줍니다.

7인 그룹

경제적인 가격으로 다양한 소도구를 사용한 매트운동과 리포머 기구를 이용한 다이내믹하고 파워풀한 근력 운동을 통해 움직임의 질적 향상과 밸런스를 향상시켜 줍니다.

개인레슨

개개인의 목적(재활, 통증, 다이어트, 체형교정 등)에 맞는 프로그래밍으로 빠른 시간에 효과적인 결과를 얻을 수 있습니다.
필라테스의 모든 기구 및 소도구를 사용하며 자유로운 시간 선택이 가능합니다.

since 2005
open am 07:00
close pm 11:00
Mon~Sun

서현점 031_708_7004
정자점 031_712_3009
잠실점 02_2203_0043
반포점 02_595_2369

The Professional's Choice™ STOTT PILATES from Canada



STOTT PILATES는 캐나다의 메리튜 부부가 물리치료사와 운동의학 전문가팀, 피트니스 전문가팀과 함께 조셉 필라테스의 오리지널 메소드에 현대적으로 접근하여 25여년에 걸쳐 다듬어낸 새로운 운동법입니다.
STOTT PILATES의 운동법은 섬세하고 정확하며 안전하기 때문에 재활운동이 필요한 사람과 임산부, 프로 운동선수에 이르는 다양한 사람들에게 효과적입니다.
또한 체계적이고 엄격한 교육을 통해 국제자격증을 가진 강사들을 전 세계적으로 15,000명 이상 배출하고 있으며, 인체공학적이며 개개인의 신체조건에 맞춰 조작이 가능한 기구를 제작하고 있습니다.

STOTT PILATES International Instructor

국제 라이선스를 취득한 전문강사를 생각하는 필라테스에서 만나실 수 있습니다.



Full Certification
장윤진 잠실점장

YUNJIN JANG



Full Certification
김민정 반포점장

MINJUNG KIM



Full Certification
정유나

YUNA JUNG



Full Certification
배현정

HYUNJUNG BAE



Full Certification
이유나

YUNA LEE



IMP,IR,ICCB Diploma
이혜리

HYERI LEE



IMP,IR,ICCB Diploma
민선홍

SUNHONG MIN



Full Certification
윤수원

SUWON YUN



IMP,IR,ICCB Diploma
최지은

JIYUN CHOI



Full Certification
임이랑

YIRANG LIM



IMP,IR,ICCB Certification
곽성영

SUNGYUNG GWAK



IMP,IR,ICCB Certification
송은유

ONYOU SONG



IMP,IR,ICCB Certification
임은영

EUNYOUNG LIM



Full Certification
김경민

KYEONGMIN KIM



Full Certification
서은지

EUNJEE SUH



IMP,IR,ICCB Certification
구현정

HYUNJUNG GU



IMP,IR,ICCB Certification
유명희

MYONGHEE YOU



IMP,IR,ICCB Certification
강혜정

HEAJUNG KANG



IMP,IR,ICCB Diploma
써니

SUNNY



IMP,IR,ICCB Certification
이건영

KUNYOUNG LEE



IMP,IR,ICCB Certification
문경화

KYEONGHWA MOON



Full certification
장선미

SUNMI JANG



Full Certification
엘리사

ELISA



IMP, IR,ICCB Diploma
한승주

SEUNGJOO HAN



IMP, IR, ICCB Diploma
김현진

HYUNJIN KIM



IMP, IR, ICCB Diploma
정혜승

HYESEUNG JUNG



IMP, IR, ICCB Diploma
박혜영

HYEYOUNG PARK



IMP, IR Diploma
김다혜

DAHAE KIM



IMP, IR, ICCB Diploma
김소영

SOYOUNG KIM



IMP, IR, ICCB Diploma
정지혜

JIHYE JUNG



IMP, IR, ICCB Certification
임미라

MIRA LIM



IMP, IR, ICCB Diploma
조달님

DALNIM CHO



IMP, IR, ICCB Diploma
최수임

SUIM CHOI



IMP, IR, ICCB Diploma
박미라

MILA PARK



IMP, IR, ICCB Diploma
박혜미

HYEMI PARK



IMP, IR, ICCB Certification
김연희

YUNHEE KIM



Join Our Community of Excellence
at the **STOTT PILATES**
International Licence Education

We'll have workshops, business discussions & demos, as well as ground-breaking Pilates equipment options - all under one roof!

당신의 미래는 한국에만 있습니까?
세계를 무대로 최고의 전문성을 인정받는
STOTT PILATES 국제강사 교육생모집



STOTT PILATES
merrieth corporation

- _ 교육장소 : 생각하는 필라테스 김지영 필라테스 정자점
- _ 교육문의 : 031-712-3009
- _ 지원자격 : 체육 무용, 의료, 보건 계열 학생 및 전공자
요가, 휘트니스등 관련 종사자 또는 경력자
- _ 교육인원 : 각 교육별 12명

www.thinkpilates.kr www.stottpilates.com

Education History 교육연혁

날 짜	코스내용
2008년 3월~5월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels), AM(Advanced Matwork), AR(Advanced Reformer), ACCB(Advanced Cadillac, Chair, Barrels), ISP(Injury & Special Populations) workshop - flex Ball, V2max
2009년 1월~2월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels) workshop - jump board
2009년 8월~9월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels) workshop - band, Golf, props, V2max, rotational disks, Golf reformer
2010년 1월	IMP(Intensive Matwork)
2010년 5월~6월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels), ISP(Injury & Special Populations)
2011년 1월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer) workshop - scoliosis management, prenatal cadillac, cardio tramp, stability cushion
2011년 9월	ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels)
2012년 3월~4월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels) workshop - Anatomy, Posture Analysis, fitness circle, Golf, stability ball & flex-band, Golf V2max
2013년 1월~2월	IMP(Intensive Matwork), IR(Intensive Reformer), ICCB(Intensive Cadillac, Chair, Barrels), AM(Advanced Matwork), AR(Advanced Reformer), ACCB(Advanced Cadillac, Chair, Barrels), ISP(Injury & Special Populations) workshop - anatomy, posture, V2max Zenga, Shoulder, Knee, flex Ball

Posture Analysis

자세분석

가족들과 함께 O, X로 체크해보세요

- 1. 한 사람은 곧게 선 상태에서 천천히 발끝을 향해 상체를 구부립니다. 다른 사람 등 뒤에서 관찰하면서 등의 높이가 양쪽이 같은지 확인합니다. 구부렸을때 한쪽 등이 더 튀어나온 쪽이 있습니까?
- 2. 곧게 선 상태에서 견갑골(날개뼈)과 어깨 높이를 관찰하면서 양쪽이 같은지 확인합니다. 어깨나 견갑골(날개뼈)가 더 튀어나오거나 높이가 다른 쪽이 있습니까?
- 3. 가볍게 앞으로 걸어가는 모습을 관찰하면서 엉덩이가 한쪽으로만 흔들리는지 확인합니다. 한쪽 엉덩이가 더 튀어나와 보이거나 한쪽으로만 흔들리니까?



혼자서 체크해보세요

- 4. 치마나 옷이 자주 한쪽으로 돌아간다.
- 5. 양쪽의 신발 굽 닳는 정도가 다르다.
- 6. 검사해도 원인을 알 수 없는 호흡기, 소화기 계통의 장애가 있다
- 7. 어떤 동작을 취했을때 관절이나 척추가 아플때가 있다.
- 8. 정기적으로 하는 운동이 없다.



※체크가 3개 이상이면 생각하는 필라테스 전문강사와 상담하세요.

의사로서 실제로 느낀 필라테스의 효과



의사가 된 후로는 골프 외에 다른 운동은 거의 해본 적이 없고 실제로 골프를 좀 더 잘 쳐보기 위해 어떤 방법이 있을까 고민하던 중 KLPGA 홍란 프로에게 필라테스를 권유 받고 혹시나 하는 마음에 시작 한지 벌써 10개월이 지났군요. 지금은 어느새 필라테스 전도사가 되었습니다.

참 많은 효과를 봤습니다. 유연성이라고는 찾아볼 수 없었던 몸에 뻣뻣함이 사라졌고, 골프를 치고 나면 근육이 멎쳐 고생했었는데 운동을 시작한 후로 한 번도 근육 멎침을 못 느꼈으니 말입니다. 필라테스는 골프 스윙의 중심축 역할을 하는 코어 근육(core muscle)을 단련해 주고 유연성을 가미해 주는 운동입니다.

한마디로 골프에는 제격인 운동이죠. 근력에 유연성이 더해지면 비거리가 확연하게 늘어남은 물론 스윙 자체도 안정되고 부드러워지며 골프로 인한 근육통 및 부상 방지에도 많은 효과를 실제로 경험했습니다.

저를 새로운 골프의 세계로 안내해준 '김지영 필라테스'의 김은정 강사님께 감사의 말씀을 드립니다.

김 성 규

필립 메디컬센터 병원장

의사, 영상의학과 전문의

남서울CC(2011'), 골드CC(2006') 클럽챔피언