

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2025

4

No.15



今、バレエ  
ピラティスが  
アツい…!



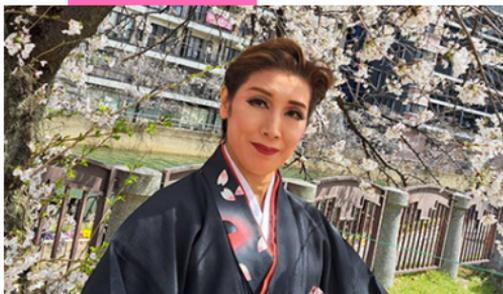
# saps.

sports  
assist  
possibility  
support

- インストラクターインタビュー
- インストラクターとしての豆知識

# イ

## ンストラクター インタビュー Interview



Wellness Colours Academy  
インストラクター

辻田

**Q.** インストラクターになった理由を教えてください。

OSK 日本歌劇団で公演へ行った先でホットヨガに出会って以来すっかりハマってしまい、退団をきっかけにインストラクターへの道へ進みました。

**Q.** 前職では何をしていましたか。

OSK 日本歌劇団で劇団員を 15 年間やっていました。退団後はインストラクターとしての道を切り開くため、管理会社の従業員向けにヨガを教えたり、OSK 日本歌劇団でダンススクールの講師を務めていました。その後、サップスへ入社し社員として店長などを経験後、現在のフリーインストラクターとなりました。

**Q.** インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことがあれば教えてください。

OSK 日本歌劇団で下級生に教えていたような「こうしなければならない」という教え方になってしまわないようにすることが難しかったです。みんなできちっと揃えてやるのではなく、それぞれのレベルに合わせて教えていくこと、きちとし過ぎずゆったり教えることがなかなかできず、今でも意識しながらレッスンしています。

**Q.** インストラクターデビュー後、印象に残っていることを教えてください。

毎年 Vivo フェスティバルでダンスの振り付けを考えたり、作品づくりができていたことがとても楽しく、印象に残っています。

## Q. レッスン中に意識していることはありますか。

リフォーマーは基本的に忠実に、会員様が理解しやすいようにきっちとしています。ただ、ヨガやそれ以外のレッスンはなるべく自由にやっていただけるようにしています。きっちとし過ぎないように、常に意識はしています。

### とある日の辻田さんのスケジュール

10:15 ~ 11:15	リフォーマーレッスン (甲子園)
11:30 ~ 12:30	ホットピラティスレッスン (甲子園)
13:30 ~ 14:30	リフォーマーレッスン (芦屋)
14:45 ~ 15:45	リフォーマーレッスン (芦屋)
16:15 ~ 17:15	リフォーマーレッスン (香櫨園)
17:30 ~ 18:30	ホットヨガレッスン (香櫨園)



## Q. 趣味を教えてください。

推し活！ Snow Man、Mrs.GREEN APPLE、あいみょん、timelesz。全部ファンクラブ入ってます！あとは、舞台の振り付け、日本舞踊、ダンス、音楽、マンガなど。ライブへ行ったり、習い事へ行ったり、振り付けを考えたり、そんな中でもYouTubeで推しのチェックをしたり、1日20話はマンガを読んだりしています！

## Q. 今後の目標を教えてください。

人を育てる仕事をしたいと思っています。これからは教える側として育てていくことを楽しみたいです。そしていつか、パッとすべてを終わり！とできることが夢です！

## Q. インストラクターを目指す人にはメッセージをお願いします。

何事も「理解を深める」ことがとても大事だと思っています。慣れていくのではなく、どんどん詳しくなっていくこと、そしてインプットしたことは必ずアウトプットすること、そうしてどんどん理解を深めていくことが私ほとても大切だと思っています。

## Wellness Colours Academy

可能性を広げ、活躍しよう！  
インストラクター養成スクール



### バレエピラティス

#### ◆第5期 バレエピラティス レベルⅠ

**日時** 4月21日(月) 10:00～13:00

**場所** Vivo Bearsi エビスタ西宮店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御囲 ひろみ

申込締切  
.....  
4月14日(月)  
12:00

#### ◆バレエピラティス レベルⅡ

**日時** 5月21日(水) 10:00～13:00

**場所** Vivo Bearsi エビスタ西宮店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御囲 ひろみ

申込締切  
.....  
5月14日(水)  
12:00

## ◆ バレエピラティス レベルⅢ

日時	5月31日(土) 14:00～17:00
場所	Vivo Bearsi エビスタ西宮店
料金	8,250円(税込)
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 御囲 ひろみ

申込締切  
.....  
5月24日(土)  
12:00

## リフォーマー レベルⅠ

### ◆ ボディメイク MIX

日時	4月21日(月) 14:15～17:15
場所	Vivo Bearsi 芦屋店
料金	8,250円(税込)
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 田島 真理

申込締切  
.....  
4月14日(月)  
12:00

### ◆ 第16期リフォーマーベーシックⅠ

日程	全4回 5月11日(日)、5月21日(水)、5月31日(土) 6月11日(水)、補講日6月30日(月)
時間	14:15～17:15
場所	Vivo Bearsi 芦屋店
料金	110,000円(税込)
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 田島 真理

申込締切  
.....  
5月4日(日)  
12:00

New Topics

## ◆部位別コース レベルⅠ(美脚・美尻)

日時 5月11日(日) 10:15～13:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

申込締切

5月4日(日)  
12:00

---

## ◆部位別コース レベルⅠ(美姿勢・ウエストシェイプ)

日時 5月21日(水) 10:15～13:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

申込締切

5月14日(水)  
12:00



New Topics

## リフォーマー レベルⅡ

### ◆スタイルアップⅡ

**日時** 4月21日(月) 10:15～13:15

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

申込締切  
.....  
4月14日(月)  
12:00

### ◆部位別コース レベルⅡ(美脚・美尻)

**日時** 6月11日(水) 10:15～13:15

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

申込締切  
.....  
6月4日(水)  
12:00

### ◆部位別コース レベルⅡ(美姿勢・ウエストシェイプ)

**日時** 6月30日(月) 10:15～13:15

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

申込締切  
.....  
6月23日(月)  
12:00

## パーソナルトレーニング

### ◆パーソナルトレーニング ウェストコース

**日時** 4月30日(水) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学  
(13:00～14:00 休憩)  
14:00～17:30 実技

**場所** Bears 大日 スポーツクラブ Vivo

**料金** 42,900円(税込)  
※座学のみも可能 19,800円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 白田・西田・針山

申込締切  
.....  
4月23日(水)  
12:00

### ◆パーソナルトレーニング ボディデザインコース

**日時** 5月31日(土) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学  
(13:00～14:00 休憩)  
14:00～17:30 実技

**場所** Bears 大日 スポーツクラブ Vivo

**料金** 42,900円(税込)  
※座学のみも可能 19,800円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 白田・西田・針山

申込締切  
.....  
5月24日(土)  
12:00

各養成スクール申込先

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp





Wellness Colours Academy  
LINEオープンチャット開設!



QRコードを読み取って  
最新情報をCHECK!

養成スクール情報やカラーズ通信も  
こちらで配信いたします!

インストラクターも  
フロントスタッフも  
皆様ぜひご登録ください!  
(匿名でご参加いただけます。)

# 今、バレエピラティスが アツい…!



現在、Vivo Bearsi 店舗でも続々と増えてきている  
『バレエピラティス』のレッスン！

実は気になっている、そんなインストラクターも少なくないのでは…？

今回は、レッスン急増中の『バレエピラティス』がなぜ大人気なのか、  
その理由に迫ります！

一見すると「バレエ」と「ピラティス」は全く違うもののように思えますが、実は共通点が多くあります。そのため動きがとりやすく、バレエとピラティスの良いところ取りができるのです。結果として、効率的にトレーニングでき上達スピードUPも期待できます！

**◆コア（体幹）の強化**

バレエもピラティスも、コア（体幹）の筋肉を強化することがとても必要とされます。しっかりとしたコアは、体のバランス・両足や片足でのバランスや全体の動きの安定性を向上させます。

**◆柔軟性の向上**

どちらも柔軟性を高めるためのストレッチや動きが含まれています。ストレッチ取り入れることで、動作の可動域を広げたり怪我を予防することができます。

**◆正しい姿勢**

どちらも正しい姿勢を常に意識し続けながら進めていきます。正しく使えていないところを集中的にトレーニングすることができるため、自分の身体のクセを知ることができ、正しいポジションと筋肉の意識ができます。

**◆集中力とメンタルフォーカス**

どちらも身体的な動きだけでなく、精神的な集中力も必要です。常に意識し続けることが必要なので、レッスン中は集中力を保つことが必要になります。動きに対する意識を高めることで、頭でも身体でも理解できるようになります。

## 大人気の理由② 気になる下半身にダイレクトに効く

気になる部分（脚、ヒップ、お腹、などの下半身）をメインにトレーニングするため、「次の日の筋肉痛が嬉しい」とのお声をたくさんいただいています。また、コアや下半身を強化することによって、基礎代謝を上げることも期待できます。

### ◆コア（体幹）の強化

バレエピラティスに取り入れられた動きは、身体の安定性を高め、直接コア（インナーマッスル）を強化することができます。

### ◆基礎代謝アップ

バレエピラティスは、基礎体力や基礎代謝の向上に繋がります。結果として痩せやすい身体を目指すことができ、美容効果も期待できます。

## 大人気の理由③ 音楽に合わせて動くので楽しい

なにより、楽しく続けられることが大切です。バレエピラティスのレッスンは、難しい動きをこなすのではなく、音楽に合わせて楽しく動いていきます。しっかり汗もかける、充実感たっぷりのレッスン内容となっています。



**気になる方は、**

**ぜひ養成スクール情報をご覧ください！**