

W⁺ *ellness*

Colours Academy
newsletter

カラース通信

2025

7

No.18



『学び続けている姿』を
見せることで生まれる

信頼感



saps.

sports
assist
possibility
support

- インストラクターインタビュー
- 養成スクールスケジュール
- インストラクターとしての豆知識



INTERVIEW

Wellness Colours Academy
インストラクター
大山

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

実は子供の頃、健康診断でひっかかるほどのぽっちゃりさんでした。高校生になり美容に目覚めてからは、過度なダイエットで何度か倒れてしまったこともあります。

その後、美容部員として働きはじめたのですが、仕事終わりのスポーツクラブ通いにすっかりハマってしまい「外見だけではなく、もっと内面から健康的にキレイになりたい！」と、そのままインストラクターを目指すことになりました。当時はアクアビクスやエアロビクスによく通っていたので、その養成コースを受講してインストラクターデビューしました。

Q

前職では何をしていましたか。

美容部員として店長なども経験しました。

その後、アクアビクスのインストラクターへ転身し、現在はカキラやりフォーマーなどをメインにレッスンしています。

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。

もともとアクアやエアロでリズムカルなレッスンを担当していたこともあり、ヨガのようなゆったりとしたインストラクションを心掛ける際に苦勞しました。どうしてもテンポが速くなってしまいがちだったので、「それが良い」というお声もいただき、現在の私なりのスタイルに落ち着きました。

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。

現在もそうですが、お客様から感謝のお言葉をいただくことです。特に、お客様のお悩みが改善されたという報告をいただくときはとても嬉しく思います。

Q

レッスン中に意識していることはありますか。

全員にアイコンタクトを取るよう意識しています。それから、お客様がよりチャレンジしたくなるような声掛けを心掛けています。例えば、フォームを修正する際は必ず「褒める」→「直す」というようにモチベーションを下げてしまわないよう注意しています。あとは、動きの「目的」を伝えるよう意識しています。

Q

今後の目標を教えてください。

「世界中の人を、健康で美しく豊かに」を目標に、自分と関わるすべての人をより健康で、より美しく豊かにしたいと思っています！

とある日の大山さんのスケジュール

5:00	●	起床 トレーニング 朝食 夕食の準備 家族を見送る
8:00	●	出勤
10:30		ホットカキラレッスン（芦屋）
11:50		バレエピラティスレッスン（芦屋）
14:30		リフォーマーレッスン（名谷）
18:15		バレエピラティス（豊中）
19:30		リフォーマー（豊中）
22:30	●	帰宅
0:00	●	就寝



Q

趣味を教えてください。



ライブに行くことです！（西川貴教が大ファンです！）

「遊びも仕事も全力で！」をモットーにされていて、最近だと大阪万博へすでに4回行っています！また、BEST BODY JAPAN や Ms.Impact World で受賞したり、映画への出演などもしています！

Q

インストラクターを目指す人に
メッセージをお願いします。

最初は誰でもうまくはいかないかもしれないけれど「とりあえず、やってみる！」といいと思います。

私は「5秒ルール」を普段から心掛けていて、何かをする前に「やっぱりやめようかな」「めんどくさくなってきた」というマイナスな感情たちが芽生える前、つまり5秒以内に、即行動するようにしています。

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

リフォーマー レベルⅠ

第16期リフォーマーベーシック

🕒 8月11日(月・祝)、8月19日(火)、8月31日(日)、
9月11日(木)、補講日9月21日(月)
14:15 ~ 18:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 110,000 円(税込)

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

申込締切 ➡ 8月4日(月) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 9月11日(木)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 9月4日(木) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 9月21日(日)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 9月14日(日) 12:00

リフォーマー レベルⅡ

スタイルアップⅡ

🕒 7月21日(月・祝)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 7月14日(月) 12:00

ブラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

🕒 8月11日(月・祝)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 8月4日(月) 12:00

ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 8月19日(火)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 8月12日(火) 12:00

ボディメイク MIX

🕒 8月31日(日)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 8月24日(日) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



バレエピラティス

バレエピラティス Lv. I

🕒 8月31日(日)
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 ¥ 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 8月23日(月) 12:00

バレエピラティス Lv. II

🕒 9月21日(日)
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 ¥ 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 9月14日(日) 12:00

バレエピラティス Lv. III

🕒 9月21日(日)
14:00 ~ 17:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 ¥ 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 9月14日(日) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニング 美尻コース

🕒 7月31日(木) 10:00 ~ 17:30

📍 スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園店

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

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

申込締切 ➡ 7月24日(木) 12:00

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

パーソナルトレーニング 美脚コース

🕒 8月31日(日) 10:00 ~ 17:30

📍 Bears 大日 スポーツクラブ Vivo

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

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

申込締切 ➡ 8月24日(日) 12:00

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



自分が『学び続けている姿』を 見せることで生まれる信頼感

インストラクターという仕事は、教えるだけではありません。
“伝える人”である前に、まずは“学ぶ人”であることが受講者との
信頼関係を育み、レッスンの満足度を大きく左右します。



現役インストラクターが「この人の言葉なら信じられる」と思ってもらうために、日々どんなことを実践しているのか。
今回は、現場のリアルな声をもとに『学び続ける姿』をレッスンで見せるための3つの習慣をご紹介します！

1 新しい知識やスキルを「ちょっとだけ」シェアする

「最近、肩甲骨の可動域について新しいアプローチを学んだので、今日はそれを取り入れてみますね」

——こうした一言があるだけで、受講者の表情は変わります。自分たちのレッスンが『進化している』と感じられるからです。

毎回大きな変化を見せる必要はありません。小さなアップデートを積み重ねることで、インストラクターとしての信頼度は確実に高まります。

2 「なぜそれを行うのか？」を言語化して伝える

受講者が「この動きは何のためにしているのか」が腑に落ちると、体の動かし方が変わります。

例えば、「これは股関節を安定させることで、腰の負担を軽減する動きです」と説明することで、意識も深まり、効果も高まります。

この『説明力』は、学びの成果そのもの。インプットした知識をレッスンでわかりやすく伝える練習を重ねることで、受講者からの「納得感」と「信頼感」が一気に増します。

3 学びの「姿勢」をあえて見せる

「この前、セミナーで印象的だったのが…」
「今、自分自身も姿勢改善に取り組んでいて…」



自分も『トライ&エラーの最中』であることを正直に話すことは、決してプロとしての弱みではありません。むしろ、「あ、この人も学んでいるんだ」と思ってもらえることで、距離が縮まり、応援される存在へと変わっていきます。

信頼は、『完璧な人』より 『進化している人』に集まる



インストラクターは、ゴールに立つ人ではなく、学び続ける過程を見せる人。

その姿勢こそが、「この先生に習いたい」と思ってもらえる何よりの魅力です！

あなたの『学んでいる姿』が、お客様のやる気を引き出すきっかけになるかもしれません。ぜひ今後のレッスンに活かしてみてください！