



Colours Academy
newsletter

カラース通信

2025

8

No.19



“自分ブランド” を確立する

—— 誰とも違う、あなたらしさを
言語化する方法



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

塩尻

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

子供の頃から身体を動かすことが好きで、18歳からずっとインストラクターをしています！ピアノをしていたこともあって音楽学校へ通っていましたが、当時フィットネスブームですごく盛り上がっていたこともあり、卒業後すぐインストラクターになりました。

Q

前職では何をしていましたか。

前職ではないのですが、6年間ほどアパレル業界で社員をしていました。ビジュアルマーチャンダイザーとして、百貨店のウィンドウディスプレイなどに携わっていました。

あとは、インストラクターと並行してモデルも続けていたので、ウォーキング指導なども行っていました。



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。

インストラクターデビューした頃は、とにかく吸収できることは全て吸収しようといういろんな方のレッスンを受けまくっていました。そこから、「自分ならではの強み」「他人とは違うオリジナリティ」を確立していくために努力を重ねました。

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。

インストラクターデビューして間もない 18 歳の頃、電車遅延でレッスンに少し遅れてしまったことがありました。当時の上司から「例え 5 分 10 分であったとしても、遅れることによってどれだけの信用を失うか。そして、失ってしまった信用を取り返すには相当な時間を要するし、二度と取り戻すことができない可能性もある。レッスン 1 本 1 本を大切にしないさい。」と。その若き日の教えは、現在に至るまで「失敗が教訓」となっています。

Q

レッスン中に意識していることはありますか。

インストラクションです。口頭の説明だけでなく必ず動きを見せるようにしています。言葉だけでなく視覚的にも説明し、いろんな角度から伝えることによってお客様の理解が深まるように意識しています。

また、一度のレッスンでたくさん盛り込み過ぎず、何かひとつだけでも持って帰ってもらえるよう心掛けています。





とある日の塩尻さんのスケジュール

- 6:00 ● 起床
「おはよう朝日です」は必ず見ます（笑）
- 8:30 出発
- 9:30 ● 豊中店到着
- 10:20 ● レッスン（ホットヨガ）
- 11:40 レッスン（リフォーマー）
- 14:00 梅田でランチ
- 15:30 ● 母の施設にて面会
- 18:00 大日店到着
- 19:10 ● レッスン（リフォーマー）
- 21:30 ● 帰宅



Q

今後の目標を教えてください。

いくつになっても「あの人、何歳なんだろう？」と思われるような年齢不詳のインストラクターを目指しています。

そして、今後も皆様のお役に立っていきたいと思います。

Q

趣味を教えてください。



神社仏閣巡り、御朱印集めです！
あとは、美術館巡りも好きです。

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。

まずは、自分自身が楽しむこと。そして、全ては「心」だと思っているので、「心」の指導を大切にしてほしいと思います。

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

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

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24日(日) 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



“自分ブランド”を確立する ——誰とも違う、あなたらしさを言語化する方法

「この人から学びたい」と思わせる力は、技術や知識の差だけではない。それは、“あなた自身”が持っている、唯一無二の「物語」だ。



フィットネスインストラクターという職業には、プロフェッショナルとしての技術はもちろん、「人として選ばれる力」が求められる時代になりました。SNSを開けば、同業者がずらりと並び、YouTubeやTikTokでは新しいトレンドが次々に生まれては消えていく。そうした情報の洪水の中で、ただ正確なトレーニングを教えるだけでは、埋もれてしまう。

では、どうすれば「あなた」が選ばれるのか？

答えは一つ、——“自分ブランド”を確立すること。

「あなたらしさ」は、すでに持っている

ブランドと聞くと、大げさに感じるかもしれません。でも、難しく考える必要はありません。ブランドとはつまり、「この人といえば〇〇」と他者に思い出してもらえる“記号”のようなもの。

それは、あなたがなぜこの仕事を始めたのか、どんな価値観を大事にしているのか、どういう言葉でお客様に接しているのか——そんな、日々の言動の積み重ねから自然と滲み出てくるものです。



ただし、それを自分で言語化し、意識的に伝えることをしなければ、他人には伝わりません。伝わらなければ、記憶に残らない。そして、選ばれない。

「言葉で掘る」ことで、自分の物語は見えてくる

“あなたらしさ”を言語化する第一歩は、自分に問いを投げることです。たとえば、こんな質問を自分にしてみてください。

- 私がこの仕事を始めた、最初の原動力は何だったか？
- 自分が大事にしているトレーニング哲学は何か？
- お客様からよく言われる言葉は？
- 他のインストラクターと比べて、私の強みは何か？
- 私にとって「理想のクライアント」とは、どんな人？

これらの問いに、飾らずに、できるだけ本音で書き出してみてください。すぐにキャッチコピーのような言葉にならなくても構いません。大事なのは、自分自身が「私はこういう人間だ」と、曖昧さのない言葉で説明できるようになること。

ブランディングとは、「演じること」ではない

よく誤解されがちなのは、「自分ブランドをつくる＝自分を飾ること」だという考え方。でも実際は逆です。自分を偽ると、言葉はどこか薄っぺらくなる。

フォロワーの数よりも、あなたを信じてくれる“本物のファン”を一人でも持つこと。それが、強いブランドの土台です。



「選ばれる人」は、自分の言葉を持っている

同じ動きを教えるにも、「この人の言葉なら、響く」と思わせられるインストラクターがいます。なぜか？ それは、自分の経験、失敗、価値観すべてを「言葉」にしているからです。

あなたの声で、あなたの言葉で、誰かの背中を押すことができる。それは、代わりのきかない価値です。

最後に

あなたには、体だけでなく“心を動かす力”があります。

その魅力を言葉にし、自分だけの旗を立てましょう。ブランドは、作るものではなく思い出すもの。あなたの中に、すでにあるはずです。

「私はこういう人間です」と言える勇氣。

それは、自分に正直であるという選択の積み重ねです。

フォロワー数ではなく、「あなたから学びたい」と思われる未来へ。

その第一歩は――

「私は、どんなインストラクターでありたいか？」と問いかけること。

あなたの名前で選ばれる時代は、もう始まっています。