

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2025

9

No.20



現場で差がつく  
“伝わる言葉”の  
選び方



# 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  
K. Yuko

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

友人に誘われて行ったピラティスの体験ですっかりハマってしまい、もっと深掘りしていきたいと思って養成コースなどを受けていたらご縁があり、インストラクターデビューすることになりました。

Q

前職では何をしていましたか。

WEB デザイナー／ライターをしていました。ずっとパソコン作業だったので、首・肩・腰痛に悩んでいました。最初は誘われて始めたピラティスでしたが、気づくと身体の不調もなくなり、すっかりピラティスにハマっていました。

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。

時間配分とキューイングです。もっと教えたい気持ちで、ついつい喋りすぎて詰め込みすぎてしまわないよう、少しの「余白」をあえてつくるように意識しています。

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。

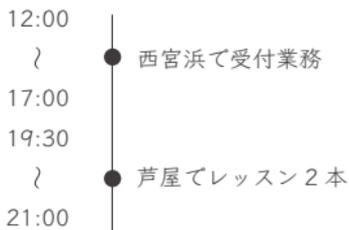
お客様から「楽になった」「すっきりした」と嬉しいお声をいただけることです。伝えたいことが伝わったとき、「やっててよかった」といっても実感します。

Q

レッスン中に意識していることはありますか。

話すスピードと声かけのタイミングです。早口で話してしまいがちなので、なるべくゆっくりを意識しています。また、お客様の動きに合わせて、適切なタイミングで声かけができるよう心掛けています。

とある日の K.Yuko さんのスケジュール



Q

趣味を教えてください。

ピラティスです！PHIでも養成コースを修了しているので、PHI本部でパーソナルレッスンを受けたり、セミナーを受講してさらに知識を深めています。

Q

今後の目標を教えてください。

ピラティスをもっと広めていきたいです！自分が学んで「いいな」と思ったことを、よりたくさんの方にも共有し、その良さを感じていただきたいと思っています。

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。

難しいことも多いですが、レッスンだけでなく実生活にもピラティスの学びを活かしてもらえること、「身体が変わった」とお客様から嬉しいお言葉をいただけること、インストラクターならではの喜び、やりがいを感じることができます。ぜひチャレンジしてみ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

### 第17期リフォーマーベーシック

🕒 10月31日(金)、11月21日(金)、11月30日(日)、  
12月11日(木)、補講日(補講対象者のみ) 12月21日(日)  
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 ▶ 10月24日(月) 12:00

## リフォーマー レベルⅠ

### 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

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 11月21日(金)  
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 ▶ 11月14日(金) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 11月30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 ▶ 11月23日(日) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



## リフォーマー レベルⅡ

### ブラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

🕒 10月11日(土)  
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 ▶ 10月4日(土) 12:00

### スタイルアップⅡ

🕒 10月31日(金)  
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 ▶ 10月24日(金) 12:00

### ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 12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 ▶ 12月14日(日) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



## NEW フェムケア

### フェムケア I

🕒 10月11日(土)  
14:15 ~ 17:15

📍 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 ➡ 10月4日(土) 12:00

### フェムケア I

🕒 12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 ➡ 12月4日(木) 12:00

## パワーピラティス

### パワーピラティス I

🕒 10月31日(金)  
14:15 ~ 18:15

📍 Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 11,000円(税込)

● Wellness Colours Academy  
● 公認ディレクター 藤中由希

申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00

## リフォーマーサーキット

### サーキット

🕒 10月30日(木)  
14:15 ~ 17:15

📍 Vivo Bearsi 香櫨園店

¥ 11,000円(税込)

● Wellness Colours Academy  
● 公認ディレクター 藤中由希

申込締切 ➡ 10月23日(木) 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

🕒 10月31日(金)  
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 御囲ひろみ

申込締切 ▶ 10月24日(金) 12:00

### バレエピラティス Lv. I

🕒 11月21日(金)  
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 御囲ひろみ

申込締切 ▶ 10月24日(金) 12:00

### バレエピラティス Lv. II

🕒 11月21日(金)  
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 御囲ひろみ

申込締切 ▶ 11月14日(金) 12:00

### バレエピラティス Lv. III

🕒 12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 御囲ひろみ

申込締切 ▶ 11月14日(金) 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

### ボディデザインコース

 10月31日(金) 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 10月24日(金) 12:00

#### 講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

### ストレッチコース

 11月30日(日) 10:00 ~ 17:30

 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 11月23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



# パーソナルトレーニング

## 美尻コース

🕒 12月15日(月) 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 ▶ 12月8日(月) 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



# 現場で差がつく “伝わる言葉”の選び方

「同じ動きを指示しているのに、参加者によって形が違う…」

「説明しているのに、なぜかうまく伝わらない…」

こんな経験はありませんか？

実はそれ、インストラクターとしての“言葉選び”にヒントがあります。

現場でよく聞く声として、



専門用語で説明すると理解されにくい

シンプルすぎると  
細部が伝わらない

言い回しが長くて、  
動きに集中してもらえない

といったジレンマがあります。

## 1. 専門用語よりも“イメージ言葉”を

例えば「肩甲骨を内転させて」という指示よりも、「背中の真ん中で鉛筆をはさむように」と言い換えると、受講者が即座にイメージしやすくなります。

## 2. 一度で伝わる“短いフレーズ”を

「膝を伸ばしながら、かかとを床に近づけて、背中丸めないで」という長い指示は、動いている最中の受講者には覚えきれません。「かかとを押す・背中キープ」のように要点を2~3語で区切るとリズムよく伝わり、動きが揃いやすくなります。

## 3. フィードバックは“ポジティブ変換”で

「もっと膝を曲げて」よりも「いい角度！あと少し深く！」と声をかける方が、モチベーションは下がりにくいです。実際に多くのインストラクターが「ポジティブな言葉を選ぶと、クラス全体が明るくなる」と実感しています。



インストラクターの言葉は、単なる説明ではなく、参加者の“動き”と“気持ち”を同時に導く大切なツールです。伝わる言葉を選ぶことは、クラスの満足度やリピート率を左右する大きな要素。

そして「言葉の引き出し」を増やすことは、現場経験だけでなく、学び直しやトレーニングによっても磨かれます。次のレッスンで“もっと伝わるインストラクション”を目指すために、新しい学びを取り入れてみませんか？

あなたの一言が、受講者の体も心も大きく変えていきます。