

W+ *ellness*

Colours Academy
newsletter

カラーズ通信

2025
12
No.23

saps.

sports
assist
possibility
support

今年を成長に変える
習慣とレッスン
づくり

- 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

Ayako

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

趣味でホットヨガに通っていて、当時とてもハマっていたので、それならインストラクターになってみようと思い RYT200 を取得しました。

Q

前職では何をしていましたか。

ネイリストを 8 年間ほど続けていて、専門学校の講師も務めていました。

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。

最初のレッスンではとても緊張して、流れを忘れないように小さなメモをこっそり忍ばせていました。それからは、とにかく慣れるよう、場数を踏んでいきました。

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。

ヨガを始めてから自分自身のウエストが約-10cmになり、それをレッスンで共有することによって、会員様からも「健康診断で-3cmが叶った」とお声をいただけたことは嬉しかったです。

Q

レッスン中に意識していることはありますか。

必ず時間を守ること、自身のフォームを正しくすること、ひとりひとりの雰囲気を見て、全体に目を配りながら進めること。

最初の頃は、レッスンを進めることで精一杯でしたが、現在は会員様の状況を見てその都度内容をアレンジしています。

Q

趣味を教えてください。

夏が大好きなので、お祭り、花火、BBQに
よく行きます！

あとは、料理が好きで、おせちを手作りしたりします！





とある日の Ayako さんのスケジュール

8:30	● 起床
10:30～11:20	● リフォーマーレッスン（南森町）
11:50～12:40	● リフォーマーレッスン（南森町）
13:30～15:30	● 帰宅（家事など済ませます！）
16:30～17:30	● リフォーマーレッスン（甲子園）
19:30～20:30	● ホットヨガレッスン（堀江）
21:00～22:00	● ホットヨガレッスン（堀江）
0:00	● 就寝



Q

今後の目標を教えてください。

現状の継続です。自分自身もお客様も、今の良い健康状態をキープで
きるよう、頑張っていきたいと思います。

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。

とにかく楽しんでください！自分自身が楽しむことでお客様にも伝わる
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18期リフォーマーベーシック

⌚ 2026年2月11日(水)、2月28日(土)、3月11日(水)、
3月21日(土)／補講日(補講対象者のみ) 3月31日(火)
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

2月4日(水) 12:00

リフォーマー レベルⅠ

ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

- ⌚ 1月 21日 (水)
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 1月 14日 (水) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

- ⌚ 1月 21日 (水)
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 1月 14日 (水) 12:00

スタイルアップⅡ

- ⌚ 1月 31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 1月 24日 (土) 12:00

フェムケアⅠ

- ⌚ 2月 28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 2月 21日 (土) 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

プラッシュアップⅡ (美姿勢・ウェストシェイプ)

- ⌚ 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

ボディメイク MIX

- ⌚ 1月 31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 1月 24日 (土) 12:00

プラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

- ⌚ 2月 21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 2月 14日 (土) 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

美脚コース

 1月15日（木）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 1月8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

ウェストコース

 2月28日（土）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

講習時間

10:00～13:00 座学

13:00～14:00 休憩

14:00～17:30 実技

 申込締切 2月21日（土）12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局：info@vivo-colours.jp



マットピラティス

⌚ 全6回 全14:00～17:30

2月18日(水)、2月25日(水)、3月2日(月)、
3月11日(水)、3月18日(水)、3月25日(水)

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューアイット甲子園店

¥ 138,600円(税込)

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

申込締切 → 2月11日(水) 12:00

ヨガベーシック

⌚ 全6回 全14:00～17:30

2月13日(金)、2月20日(金)、2月27日(金)、
3月6日(金)、3月13日(金)、3月27日(金)

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューアイット甲子園店

¥ 138,600円(税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 松田奈美

申込締切 → 2月6日(月) 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



＼リニューアル！／ バレエピラティス Lv. I



全 4 回 (12 時間)

概論：2月 21 日 (土) 10:00 ~ 13:00

実技：2月 25 日 (水) 15:00 ~ 18:00

実技：3月 11 日 (水) 10:00 ~ 13:00

試験：3月 21 日 (土) 14:00 ~ 17:00



Vivo Bearsi エピスタ西宮店



66,000 円 (税込)



Wellness Colours Academy



公認ディレクター 藤中由希／御園ひろみ



申込締切 2月 14 日 (土) 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.II

⌚ 1月 21日 (水)
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 1月 14日 (水) 12:00

バレエピラティス Lv.III

⌚ 12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 12月 14日 (日) 12:00

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

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

➡ 申込締切 12月 8日 (月)
12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



優秀なインストラクターは12月に「棚卸し」をしている 今年を成長に変える習慣とレッスンづくり

12月。スタジオは年末の忙しさで慌ただしくなる一方、来年に向けての準備や振り返りを意識する時期もあります。この時期、優秀なインストラクターは「振り返り」ではなく「棚卸し」をしています。ただ思い出すだけではなく、成長の材料として整理するのがポイントです。



「年末は、自分のレッスンでうまくいったこと、改善したいことを紙に書き出しています。書くと頭の中が整理されて、来年の目標も明確になります」
(インストラクターYさん)



技術の棚卸し

——「癖」を見つけ、来年の成長に活かす——

棚卸しの1つ目は技術面です。フォーム指導やデモ、キューイングの精度など、レッスンの土台となる部分を整理します。

「自分がよく言い忘れる注意点や、参加者から質問を受けやすいポイントをリスト化します。動画で自分のレッスンを見るのもおすすめです」

(インストラクターMさん)



こうした棚卸しによって、来年は「何を伝え、何を修正すべきか」が明確になります。

コミュニケーションの棚卸し ——12月の雰囲気づくりも意識——

参加者が年末に求めているのは、運動だけではありません。心地よい空間や安心感も大切です。

「12月は忙しい時期で参加者の疲れも溜まっています。私は、声かけの言葉やテンポを少し柔らかくすることを意識しています。『無理しなくて大丈夫ですよ』『ここまで十分です』と添えるだけで、また来たいと思ってもらえる気がします」

(インストラクターCさん)



優秀なインストラクターは、レッスンの雰囲気づくりも棚卸しの対象にしています。冬ならではの温かい声かけや、小さな気配りが、参加者の満足度をぐっと高めます。

レッスンデザインの棚卸し ——年間で「勝ちパターン」を見つける——

最後はレッスン全体の設計です。年間を通して取り組んだ内容を振り返り、参加者の反応が良かったパートを明確にします。

「私は、今年のレッスンをカテゴリーごとに整理しています。例えば、体幹トレーニング、柔軟性向上、リラクゼーション系など。各カテゴリーで『うまくいった構成』『改善したい構成』をまとめると、来年のレッスン作りが楽になります」

(インストラクターKさん)



このプロセスを通して、ただの反省ではなく、翌年の指導に直結するアクションプランが作れるのです。

12月は「成長をデザインできる月」

12月は忙しさに流されがちですが、インストラクターとしての成長を最大化する絶好のタイミングでもあります。

現場で人気のインストラクターたちは、12月のうちに「技術・コミュニケーション・レッスンデザイン」の3領域で棚卸しを行い、来年のレッスンの質を底上げしています。

今年のレッスンを整理し、来年の目標と計画を立てることは、参加者満足度の向上にも直結します。

ぜひ今年の終わりを、「成長につながる12月」にしてみてください。