

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter

カラース通信

2026

2

No.25



信頼される  
インストラクターの  
レッスン設計



# 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

Gupta

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

幼い頃、祖母にヨガを教えてもらったことがきっかけで、自然とヨガが生活の一部となりました。インドでは、ヨガは「運動」と言うより心と体、そして生き方のバランスを整えるための日常的な「習慣」です。呼吸を通して心が落ち着き、物事がクリアに見えるようになった自身の経験から、このヨガの価値を誰かと分かち合いたいと思うようになり、インストラクターの道を選びました。

Q

前職では何をしていましたか。

インドの大学で経済学を学んでおり、銀行に就職しました。もともと体を動かすことが好きだったこともあり、退職後は自分でスタジオを開き、3年ほどヨガやダンスのレッスンを行っていました。その後、ヨガを教えながら語学も学びたいと思い、日本へ来ることを決めました。

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。

インドで指導していた頃、ご高齢の方向けのクラスを担当していました。膝の痛み、腰痛、血圧や糖尿病など、それぞれの体の状態に合わせてテーマを決め、無理のないポーズや正しいアライメント、呼吸法（プラナーヤマ）も取り入れて丁寧に指導していました。

「腰の痛みが楽になりました」「呼吸がしやすくなりました」といった声をいただいたとき、ヨガは人の生活を内側から支える力があると実感しました。この経験を通して、社会に還元できるヨガを伝えていきたいと強く思うようになりました。

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。

お客様から「姿勢が良くなった」「疲れにくくなった」「レッスン楽しかった」などのお声をいただくことは、いつもとても嬉しく思います。

Q

レッスン中で特に心がけていることはありますか。

ポーズの深さや見た目よりも、正しいアライメントと体の使い方を大切にしています。

難しいと感じた場合は、無理をせず軽減ポーズを選んだり、チャイルドポーズで休むことも大切だとお伝えしています。一人ひとりの体の声を尊重し、安心して続けられるクラスを心がけています。



Q

趣味を教えてください。

旅行が好きで、自然の中で瞑想や呼吸法（プラーナーヤマ）を行う時間を大切にしています。最近では、飛騨高山を訪れ、雪景色や温泉を楽しみました。

また、インドの文化や伝統に触れることも大切にしており、インドの音楽を聴いたり、家で簡単なインド料理を作ることで心がリラックスします。

Q

今後の目標を教えてください。

日本でヨガインストラクターとして精一杯取り組むことです。日本で教えることは新しい経験ですが、一回一回のレッスンを大切にしながら学び続けていきたいと考えています。インドで学んできたヨガの知識や背景を、日本の皆さまにも分かりやすく、身近に感じていただけるよう伝えていきたいです。

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。

ヨガはポーズを見せることではなく、自分自身が日々実践していることを伝えていくものだと思います。実践と指導がつながっていれば、ヨガは自然と相手に届きます。誠実に学び続け、ヨガを通して人を支え、寄り添うことを大切にしてください。

自分の実践と心に自信を持ち、自分らしいインストラクターとして歩んでほしいです。

# 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

## 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



## リフォーマー レベルⅠ

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 3月11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 ▶ 3月4日(水) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 3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 ▶ 3月14日(土) 12:00

## リフォーマー レベルⅡ



### ボディメイク MIX

🕒 3月31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 ▶ 3月24日(火) 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(金) 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／御困ひろみ

申込締切 ▶ 2月14日(土) 12:00

### バレエピラティス Lv. II

🕒 3月11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 御困ひろみ

申込締切 ▶ 3月4日(水) 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

### 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

 申込締切 2月21日(土) 12:00

#### 講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

### ボディデザインコース

 3月31日(火) 10:00 ~ 17:30

 スポーツクラブ Vivo  
ヒューイット甲子園

 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 3月24日(火) 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



## 「みんなを見る」は「誰も見ていない」？ 信頼されるインストラクターのレッスン設計

「少人数なら丁寧に见られるのに、人数が増えるとクラスがまとまらない」  
「全体を見ているつもりなのに、置いていかれる人が出てしまう」  
これは新人インストラクターだけでなく、  
実は経験を重ねたインストラクターほど一度は感じる悩みです。



グループレッスンにおいて大切なのは“全員を細かく見ること”ではなく、  
人数が増えても質が落ちない設計を最初から組んでおくことです。

本コラムでは、現場で使えるグループレッスン設計の考え方を、  
基礎から応用まで整理してお伝えします。

## 1 グループレッスンは「平等」ではなく「最適化」

まず押さえておきたいのは、

グループレッスン=全員に同じことをする場ではない

という考え方です。

参加者の柔軟性、筋力、運動経験、理解スピードは必ずバラつきます。その中で「全員に同じ声かけ・同じ強度」を提供し続けると、

- できる人には物足りない
- 初心者にはついていけない

という状態が生まれ、結果としてレッスンの満足度は下がってしまいます。



人数が増えても崩れないレッスンとは、一つの流れの中に、選択肢が自然に用意されているレッスンです。

2

## 崩れないレッスンは 「3レイヤー構造」でできている

質の高いグループレッソンは、実はシンプルな構造をしています。

### レイヤーⅠ 全員ができる「ベース」

まずは、クラス全員が安全に行える動き・強度を軸に据えます。ここが不安定だと、人数が増えた瞬間にコントロールが難しくなります。新人インストラクターほど、「少し難しい方が成長してもらえるのでは」と思いがちですが、グループではベースは 8 割の人が安定してできるレベルが目安です。

### レイヤーⅡ 選べる「バリエーション」

次に、ベースの動きに対して

- ・「余裕があれば〇〇を足してみましよう」
- ・「きつい方はここまででOKです」

という**選択肢**を用意します。

ここで重要なのは、➡ どちらを選んでも“正解”

➡ インストラクターが評価をつけない

という姿勢です。

### レイヤーⅢ 伝わる「目的」

ベテランインストラクターほど重視したいのがこの部分です。

- ・何のための動きなのか
- ・どこを感じてほしいのか

を一言で伝えることで、参加者は**自分で調整できるようになります**。  
人数が多いクラスほど、

「細かく直す」より「目的を共有する」方が、全体の質は上がります。

### 3 人数が多いほど効く「声かけの設計」

グループレッスンでの声かけは、思いつきではなく**設計**です。

① 全体 → ② 一部 → ③ 全体

効果的なのは、

1. 全体へのベースキュー
2. よくあるエラーへの補足
3. もう一度全体に戻す                      という流れ。

例：「背骨を長く保ちます」

「腰に力が入りやすい方は、息を吐いて肩の力を抜きましょう」

「では、そのまま呼吸を続けていきます」

これだけで、「見られていない」と感じる人は減ります。

**名前を呼ばなくても伝わる**

人数が多いクラスでは、無理に全員を個別に直そうとしなくて OK です。“誰かに言っているけれど、自分にも当てはまる”

この状態を作れる声かけこそ、グループ向きの指導です。

### 4 ベテランこそ見直したい「無意識のクセ」

経験を積むほど、

- ・説明が長くなっていないか
- ・難易度を上げすぎていないか
- ・「できる前提」で話していないか

を定期的に振り返ることが大切です。

人数が増えても崩れないインストラクターは、**自分のレベルを上げるのではなく、相手に合わせて翻訳できる人**です。

5

## レッスン設計が変わると、評価も信頼も変わる

グループレッソンの質が上がると、

- ・クレームが減る
- ・リピート率が上がる
- ・「安心して任せられる」という評価につながる

という形で、必ず自分に返ってきます。

新人インストラクターにとっては「**自信**」になり、ベテランインストラクターにとっては「**次のステージ**」への武器になります。



人数が増えても崩れないレッスンは、才能ではなく**設計力**です。そしてその設計力は、今日から意識を変えるだけで磨いていくことができます。

目の前の参加者一人ひとりが、

「自分のペースで、ちゃんと参加できている」

そう感じられるクラスを作ること。

それこそが、グループレッソンの“質の正体”なのかもしれません。