

# W<sup>+</sup> *ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2026

3

No.26



パーソナルで  
結果が出る人  
・出ない人の  
分かれ道



# 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  
谷口

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

カラーセラピストをしていた時に、「自分のための時間が持てない」「自分の心や体とゆっくり向き合う余裕がない」といったお悩みを多く伺いました。その中で、心と体の両方をケアできるヨガの存在に出会い、「ヨガを通して、皆さまが自分自身と向き合う時間をサポートできるのではないか」と思い、インストラクターを目指しました。

また、チャクラの考え方を知り、心と体はつながっているのだと深く感じたことも、ヨガに惹かれた理由のひとつです。

はじめはフロントスタッフとして勤務しており、その後 Wellness Colours Academy のヨガ養成を受講し、インストラクターデビューしました。さらに自身の知識を深めるため、RYT200 も取得しています。



Q

前職では何をしていましたか。

美容部員を経験後、出産を機に14年ほど専業主婦をしていました。育児が落ち着いたタイミングでカラーセラピストとして活動しはじめ、その後ヨガと出会い、ヨガと関係のある仕事をしようとスタジオのフロントスタッフとして働き始めました。

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。

レッスンの時間配分です。デビュー当初はまだ自分の引き出しも多くなく、レッスンが予定より早く終わってしまわないか不安がありました。そのため、60分レッスンを組み立てる際には、少し長めに内容を準備していました。

また、緊張でシークエンスが飛んでしまわないように、自宅で何度も練習を重ねてからレッスンに臨むようにしていました。音楽を流してイメージしながら時間通りに終われるかチェックをしたり、全部書き出してメモを忍ばしたりもしていました。

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。



いつもレッスン内容に少しずつ変化を加えるよう心がけていたのですが、その点を「すごく良い。」と褒めていただいたことがありました。その方から「きっとすごく良いインストラクターになれるよ。これからも頑張ってね。」と声をかけていただき、デビュー後の不安な時期でしたが、とても嬉しく、今でも心に残っています。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

皆さまが楽しめているか、無理なくついてこられているか、そして「どこに効かせたいのか」というポイントがきちんと伝わっているかを意識しています。また、「ちゃんと見てもらえているかな」と不安に感じさせてしまわないよう、参加者の皆さま全員に目を配り、順番に見て回ることも心がけています。

## とある日の谷口さんのスケジュール

- 
- 6:30 ● お弁当作り  
子ども達の送り出し・自分の準備・家事
  - 9:00 ● 出発
  - 9:40 ● スタジオ到着&レッスン準備
  - 10:20 ● レッスン 60分 (リフォーマーサーキット)
  - 11:40 ● レッスン 60分 (リフォーマーヨガ)
  - 13:00 ● リフォーマー点検・掃除
  - 14:00 ● 退勤
  - 15:00 ● 遅めのランチ・子どもの塾送迎
  - 17:00 ● 夕食準備・家事
  - 19:00 ● 夕食・お風呂・家事・主人の夕食準備
  - 22:00 ● レッスンの振り返り・自分のトレーニング
  - 23:00 ● 残った家事を終わらせる
  - 24:00 ● 就寝
- 

Q

趣味を教えてください。

推し活です！息子たちが3人とも少年野球をやっていて、今は三男の応援に行くことが楽しみです。あとは、K-POP が好きで「Stray Kids」というグループを推してます！

Q

今後の目標を教えてください。

これからも、より分かりやすく、皆さまが楽しめるレッスンをしていきたいと思っています。さらに、「先生のレッスンを受けて体が変わった」と実感してもらえるよう、結果につながるレッスンを目指しています。自分自身が受けたいと思えるレッスンをするのが目標です。

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。

なりたいと思えば、何歳でも、何にでもなれます。「今が一番若いのだから、何事も遅いことはない」と以前言ってもらったことがあり、私自身も本当にそう思っています。ぜひチャレンジしてみてください。



# 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

## 養成コース価格改定のご案内

平素より格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。  
この度、誠に心苦しいお知らせではございますが、2026年4月開催分より、養成コースの受講料を改定させていただくこととなりました。

より質の高い学びを提供するためのサポート体制の強化、ならびに近年の教材制作費・運営コストの上昇に伴い、現行価格を見直す運びとなりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、2026年3月開催分までは現行価格にてご受講いただけます。受講をご検討中の皆様におかれましては、ぜひこの機会に3月開催コースへのご参加をご検討いただけましたら幸いです。

今後も、皆様の「学びたい」「成長したい」という想いに真摯に向き合い、より価値ある養成プログラムをお届けしてまいります。引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

株式会社サップス  
Wellness Colours Academy 事務局

▼▼▼▼▼ 3月までの講座 ▼▼▼▼▼

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)

🕒 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

バレエピラティス

バレエピラティス Lv.Ⅱ

🕒 3月11日(水)

14:00 ~ 17:00

📍 スポーツクラブ Vivo  
ヒューイット甲子園3階  
Colours LAB スタジオ

💰 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



## リフォーマー レベルⅠ

### 第19期リフォーマーベーシック

🕒 5月11日(月)、5月21日(木)、5月31日(日)  
6月11日(木) / 補講日(補講対象者のみ) 6月17日(水)  
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 ▶ 5月4日(月) 12:00

### リフォーマーサーキット

🕒 4月30日(木)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 16,500円(税込)

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

申込締切 ▶ 4月23日(木) 12:00

### パワーピラティスⅠ

🕒 4月30日(木)  
14:15 ~ 18:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 19,800円(税込)

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

申込締切 ▶ 4月23日(木) 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Ⅰ

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 5月11日(月)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 16,500円(税込)

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

申込締切 → 5月4日(月) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 5月21日(木)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 16,500円(税込)

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

申込締切 → 5月14日(木) 12:00

## リフォーマー レベルⅡ

### ブラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

🕒 4月11日(土)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 16,500円(税込)

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

申込締切 → 4月4日(土) 12:00

### ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 4月11日(土)  
14:15 ~ 17:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 16,500円(税込)

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

申込締切 → 4月4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

### スタイルアップⅡ

🕒 5月31日(日)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 16,500円(税込)

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

申込締切 ➡ 5月24日(日) 12:00



## 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: 4月8日(水) 10:00 ~ 13:00  
実技: 4月15日(水) 10:00 ~ 13:00  
実技: 4月22日(水) 10:00 ~ 13:00  
試験: 4月29日(水) 10:00 ~ 13:00

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューイット甲子園3階  
Colours LAB スタジオ

💰 66,000円(税込)

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

申込締切 ➡ 4月1日(水) 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

- 🕒 5月27日(水)  
10:00 ~ 13:00
- 📍 スポーツクラブ Vivo  
ヒューイット甲子園3階  
Colours LAB スタジオ
- 💰 ¥ 16,500円(税込)
- 👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御囲ひろみ
- 📅 申込締切 → 5月20日(土) 12:00



## パーソナルトレーニング

### パーソナルトレーナー 美尻コース

- 🕒 5月30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・針山
- 📅 申込締切 → 5月24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

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



## パーソナルで 結果が出る人・出ない人の分かれ道



### パーソナル指導力を分ける 「評価・説明・ゴール設定」の違い

パーソナル指導において、同じように時間をかけ、同じようなエクササイズを提供しているのに、「結果が出るクライアント」と「なかなか変化が出ないクライアント」がいるのはなぜでしょうか。

その分かれ道は、実は“種目数”や“運動強度”ではありません。鍵を握るのは、インストラクター側の評価力・説明力・ゴール設定力です。

本コラムでは、すでに活躍しているインストラクターの皆様がさらに指導の質を高められるように、そしてこれから目指す方が「パーソナルとは何か」を具体的にイメージできるように、この3つの視点から掘り下げていきます。

## ① 評価力 「見る」ではなく「読み取る」

結果が出る指導者は、“動きを見る”だけではありません。  
動きの背景にある原因を読み取っています。



### 【結果が出にくいケース】

- 姿勢が悪い →「背筋を伸ばしましょう」
- 膝が内側に入る →「膝を外に」
- 腰が反る →「腹筋を締めて」

これは“現象への指摘”です。



### 【結果が出るケース】

- なぜその姿勢になるのか？
- どの関節が動いていないのか？
- どの筋が働きすぎ、どこがサボっているのか？
- 呼吸パターンはどうか？
- 日常生活のクセは何か？

例えば、スクワットで膝が内側に入る場合、股関節外旋筋群の弱さなのか、足部アーチの崩れなのか、体幹の安定不足なのか。  
原因が違えば、処方も変わります。

### 評価力を高めるために

- 触診・関節可動域チェックの習慣化
- 呼吸パターンの観察
- 静的姿勢と動的姿勢の両方を見る
- “なぜ？”を3回自問する

評価とは「今何が起きているか」ではなく、「なぜそれが起きているか」を見抜く力です。パーソナルの価値は、ここで決まります。

## ② 説明力 「正しい」より「伝わる」

いくら評価が正確でも、クライアントに伝わらなければ変化は起きません。結果が出るインストラクターは、専門用語よりも「感覚」を伝えるのが上手です。



### 【結果が出にくい説明】

- ・「腹横筋を収縮させてください」
- ・「骨盤をニュートラルに」



### 【結果が出る説明】

- ・「お腹の奥をそっと薄くする感じ」
- ・「骨盤を水の入ったお椀だとしたら、こぼれない位置」

脳は“イメージ”で動きを作ります。だからこそ、言葉選びは技術です。さらに重要なのは、“なぜこの種目をやっているのか”を説明できるかどうか。クライアントが納得しているかどうかで、集中力も、継続率も、結果も大きく変わります。

### 説明力を磨くために

- ・一つのエクササイズを3通りで説明する練習
- ・解剖学用語→日常言語への変換トレーニング
- ・「今どこに効いていますか？」と必ず確認する
- ・成功体験を言語化して返す

説明力とは、知識を“翻訳”する能力です。

### ③ゴール設定力 結果は“設計図”で決まる

多くの指導が曖昧になりがちなのが、ゴール設定です。

「痩せたい」「姿勢を良くしたい」「肩こりを改善したい」

これをそのまま受け取っていませんか？

結果が出る指導者は、ゴールを“具体化”します。



例) 姿勢改善の場合

✕ 猫背を直す

○ 3ヶ月後、写真で見て耳と肩が一直線になる



例) ダイエットの場合

✕ 体重を減らす

○ 2ヶ月で体脂肪率-3%、ウエスト-4cm

短期ゴール  
(1ヶ月)

中期ゴール  
(3ヶ月)

行動ゴール  
(週2回の継続など)

このように段階的に整理していくと、クライアントも変化のイメージが持ちやすくなります。

そしてもう一つ大切なのは、ゴールをできるだけ“クライアント自身の言葉”で表現してもらうことです。自分の中から出てきた目標は、自然と行動につながりやすくなります。

インストラクターの役割は、身体を一方的に変えることではなく、その人が望む未来への道筋を一緒に整理していくこと。その伴走の質が、結果を左右します。

ゴール設定力を高めるために

- ・初回カウンセリングを深掘りする
- ・数値化・可視化する
- ・写真や動画を活用する
- ・小さな成功を積み重ねる設計をする

ゴール設定は、指導の羅針盤です。

## 結果が出る人・出ない人の本当の違い

実は、クライアント側だけの問題ではありません。  
結果が出る指導者は、

- ・感覚ではなく評価している
- ・専門性を“伝わる言葉”に変えている
- ・未来を具体的に設計している



つまり、セッションを「その場の運動」にしていない。  
毎日がゴールに向かう一歩になっています。

## すでに活躍しているインストラクターへ

今うまくいっている方ほど、「なんとなくできている」を言語化して  
みてください。

- ・なぜこの順番でエクササイズを選んでいるのか？
- ・なぜそのキューイングをしているのか？
- ・なぜその負荷設定なのか？



言語化できた瞬間、あなたの指導は“再現性”を持ちます。  
再現性こそが、プロフェッショナルの証です。

## これから目指す方へ

パーソナルは難しそうに見えるかもしれませんが、ですが本質はシンプルです。

「目の前の人を深く理解し、その人に合った道筋をつくること。」

知識はあとからいくらでも積み上げられます。

大切なのは、観察する姿勢と探究心。



パーソナルで結果が出るかどうかは、  
特別な資格や肩書きでは決まりません。

評価・説明・ゴール設定。

この3つを磨き続けるかどうか。

その積み重ねが、クライアントの変化となり、信頼となり、  
あなた自身の価値となります。

パーソナルの世界は、  
深く、面白く、可能性に満ちています。

今日の一つのセッションから、  
“結果が出る指導”を、設計してみませんか。