

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2026

4

No.27



続けたくなる  
クラスの  
秘密



# 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

河口

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

もともとアトピー体質で、これまで運動自体ほとんどしてこなかったのですが、学生の頃のように誰かと競ったり合わせたりするのではなく、自分のペースで自由に運動できることの楽しさを知ってからは、体を動かすことが好きになりました。

コロナ禍で前職の職場が閉店となり、次は体を動かすことにチャレンジしてみようと、まずはフロントスタッフからスタートしました。その後、社内でインストラクター養成を受講できると知り、すごく良いと感じて「へそヨガ」の養成コースを受講。卒業後、インストラクターデビューしました。

Q

前職では何をしていましたか。

しばらくは専業主婦でしたが、子育てが落ち着いてからはカフェでパティシエの補助としてケーキ作りをしていました。コロナ禍で閉店してしまい、その後 Vivo のフロントスタッフとして働きはじめました。

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。

デビューがヨガのレッスンだったので、声に抑揚をつけてインストラクションすることがとても難しかったです。緊張するとどうしても平坦な話し方になってしまい、養成中から何度も指摘されていました。また、最初は「肘」と「膝」を間違えるなどの初歩的なミスや、笑顔でレッスンをする余裕すらない状態でした。

自分のレッスンを録音して振り返ったり、指摘してもらった時には分らなかったことも、時間が経つと理解できたこともありました。様々な意見をいただきながらも、自分の軸はぶれないよう続けてきたことが、今につながっていると感じています。

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。

デビュー間もない頃にレッスンに来てくださっていた方が、数年ぶりに参加して下さり、「レッスンとても良かったです」と声をかけてくださったことがとても印象に残っています。レッスン内容が変わっていたので、「最初はその河口先生だと気づかなかった。とても成長されてびっくりしました。良い年の重ね方をされましたね。」と言っていただいたことがあり、とても嬉しかったです。

最初の頃は思うようにレッスンができずにいましたが、それでもめげずに続けてきて良かったと心から思えた瞬間でした。



Q

レッスン中、意識していることはありますか。

夜に岩盤のレッスンを担当しているのですが、あまりアジャストしないようにしています。なるべく自身のペースで動いていただくことを重視していて、ライトも少し落として、お客様自身がリラックスできる空間づくりを意識しています。もちろん安全第一で気配りはしていますが、声かけなどでサポートし、直接アジャストしない方法を取っています。

## とある日の河口さんのスケジュール

- 6:30 ● 起床
- 7:00 ● お弁当作り
- 9:00 ● 出勤
- 10:30 ● グループレッスン
- 15:00 ● パーソナルレッスン
- 17:00 ● 家事
- 19:30 ● パーソナルレッスン
- 21:00 ● 自分時間
- 0:00 ● 就寝



Q

趣味を教えてください。

ハンドメイドです。以前は、「消しゴムはんこ」で出店していたこともありましたが、新しいものに出会うことが好きで、最近では、丹波で見つけた気になるスポットを巡ったり、あとはコンテンポラリーダンスを体験に行ったりもしました。映画やお笑い、音楽も好きで、ライブに行くこともあります。



Q

今後の目標を教えてください。

これからもいろいろなことに触れつつ、自分の軸はしっかりと持ちながら、この業界で1年でも長く活躍したいと思っています。まだまだ難しいと感じることも多いですが、そのぶん奥深さがあり、とても楽しいです。

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。

迷いなく進める人ばかりではないと思います。でも、迷いながらも進んでみてください。ここには「チャレンジさせてもらえる環境」があり、私はすごくありがたいことだと感じています。

もし「やってみたい」という気持ちがあるなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。簡単ではないからこそ、乗り越えた先には大きな楽しさがあります。

# 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



\New! / ピラティスチェア

## ピラティスチェア

🕒 全3回 (12時間)  
5月13日(水)、5月20日(水)、5月27日(水)  
全日 10:00 ~ 14:00

📍 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 藤中 由希

申込締切 ▶ 5月6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30日(水)  
全日 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 ▶ 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

### フェムケア

🕒 6月11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 ▶ 6月4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

### ボディメイク MIX

🕒 6月30日(火)  
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 ▶ 6月23日(火) 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(水) 12:00

### バレエピラティス Lv. III

- 🕒 6月24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 → 6月17日(水) 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



## 続けたくなるクラスの秘密

— 自己ブランディングで「選ばれるインストラクター」へ —



同じプログラム、同じ時間帯でも、集客や継続率に差が出ることは珍しくありません。

実はその違いを生むのは、単なる“指導スキル”だけではなく、「その人にしか出せない価値」——つまり自己ブランディングです。

フィットネスの現場では、参加率やリピート率、満足度といった指標が重要視されますが、これらはすべて「また受けてい」と思っていただけかどうか直結しています。

では、その“また受けてい”を生む要素とは何でしょうか。

1

## 「何を教えるか」ではなく「誰が伝えるか」

近年のフィットネス業界では、「上手に教えられる」だけでは差別化が難しくなっています。

大切なのは、“あなたから受けてたい”と思ってもらえる存在になること。

そのためにはまず、自分の軸を明確にすることが必要です。

- ・私はどんな人に価値を届けたいのか？
- ・どんな悩みを解決できるのか？
- ・どんな時間・体験を提供できるのか？

例えば、「姿勢改善に特化したピラティス」



「忙しい方のためのリセット時間」



「初心者でも安心して参加できるクラス」



このように“誰のためのクラスか”が明確になることで、あなたの存在はぐっと伝わりやすくなります。





2

## “体験の質”がブランドになる

お客様は単に「運動効果」だけでなく、レッスンを通じた体験全体を評価しています。そこには、身体的な変化だけでなく、気持ちの変化や満足感も含まれます。

つまり、自己ブランディングとは「あなたのレッスンでどんな体験ができるか」を設計することです。

たとえば、

- ✓ 入室した瞬間に安心できる声かけ 
- ✓ 分かりやすく、納得感のあるキューイング 
- ✓ “できた”を引き出す進行 
- ✓ 終わった後の余韻や満足感 

これらはすべて「また来たい」につながる重要な要素です。



3

“続けなくなる”をつくる3つの習慣

Wellness Colours Academy では、継続されるインストラクターには共通点があると考えています。

それは、日々の小さな積み重ねです。

① お客様を“観る力”を磨く

ただ進行するのではなく、「今この方はどう感じているか」を観察すること。コミュニケーション力は信頼関係を築くうえで不可欠です。

② 学び続ける姿勢を持つ

知識や指導力のアップデートは、レッスンの質に直結します。学び続ける姿は、それ自体が信頼となり、ブランドになります。

③ 自分の強みを言語化する

「なんとなく良いレッスン」ではなく、“なぜ良いのか”を自分で理解し、伝えられる状態にすること。



4

“選ばれる理由”を育てる

新人の方も、すでに活躍されている方も、  
自己ブランディングは特別なことではありません。  
まずはシンプルに、

- 一人ひとりに丁寧に向き合うこと
- 基本を正確に、わかりやすく伝えること
- 誠実に現場に立ち続けること

Check!

この積み重ねが、やがて「あなたらしさ」になります。  
そして経験を重ねてきた方は、ぜひ次の視点を持ってみてください。

- 自分のクラスは“どんな価値で選ばれているか”
- その価値を言葉にできているか
- 他の誰にも真似できない要素は何か

Point!

フィットネス業界では、プログラムの内容だけでは継続されない時代です。コミュニケーション不足や単調さが離脱の要因になるとも言われています。

だからこそ、「人として選ばれるインストラクター」であることが、最大の差別化になります。

## おわりに

自己ブランディングとは、自分を飾ることではなく、  
「自分の価値を正しく届けること」。

そしてそれは、一度作って終わりではなく、  
日々のレッスンの中で磨かれていくものです。

目の前のお客様に誠実に向き合い続けること。  
その積み重ねが、やがて  
「この先生だから受けてたい」という信頼に変わります。

Wellness Colours Academy は、  
そんな“選ばれるインストラクター”の育成を  
これからも大切にしていきます。

