



Colours Academy
newsletter

カラース通信

2026

7

No.30



クラスの空気は
先生がつくる
安心して挑戦できる
レッスンづくりとは



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

minika

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

もともと体を動かすことが好きで、趣味として楽しんでいました。インストラクターとしては、香櫨園でサーキットトレーニングのレッスンを担当したことが最初の一步です。その後、ホットヨガ、そして Wellness Colours Academy で養成コースを受講し、現在はリフォーマーやバレエピラティスのレッスンも担当しています。

新しいことを学ぶことが好きなので、興味を持った養成コースを一つずつ受講していくうちに、自然と指導できるプログラムが増えていきました。今では複数の店舗で様々なレッスンを担当させていただいており、毎日とても充実しています。

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。

これまでいろいろなプログラムを担当してきましたが、一番苦労したのはリフォーマーのデビューです。これまで触れたことのないマシンを使って指導するため、まずは自分自身がマシンに慣れることから始めました。

Vivo ではデビュー後すぐに実践経験を積むことができたので、少しずつ自信もつき、徐々に慣れていくことができました。

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。

レッスン後に会員様から「楽しかったです！」と声をかけていただける瞬間が、一番嬉しいです。その一言が次のレッスンへの励みになり、「もっと喜んでいただけるレッスンをしたい」という気持ちにつながっています。

Q

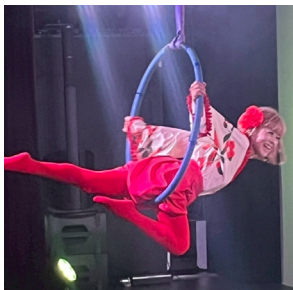
レッスン中、意識していることはありますか。

美脚のレッスンでは、レッスン前に内転筋や骨盤底筋へ自然にスイッチが入るような動きを取り入れるなど、小さな工夫を大切にしています。私自身もお客様と一緒にO脚改善に取り組んでいるので、一緒に変化を楽しみながらレッスンができることを大切にしています。

Q

趣味を教えてください。

趣味はエアリアルフープです。
先日発表会があり、とても楽しい時間を過ごしました。練習時間は決して多くありませんが、普段からリフォーマーのレッスンで体幹を意識しているおかげで、パフォーマンスにも良い変化を感じています。仕事で身につけたことが趣味にも活かされていることを実感しています。





Q

今後の目標を教えてください。

これからも元気に、年齢を重ねても衰えることなく過ごしていきたいです。そして、レッスンを通して皆さんの日常生活がより豊かになるよう、一緒に楽しみながら身体づくりを続けていけたら嬉しいです。

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。

Wellness Colours Academy の養成コースは、一歩ずつ無理なくステップアップできるカリキュラムになっているので、順番に学びを積み重ねていけば、自然とできることが増え、自信にもつながります。私自身もその積み重ねでここまで成長することができました。ぜひ楽しみながら、一歩ずつ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



リフォーマー レベルⅠ

第19期リフォーマーベーシック

🕒 9月11日(金)、9月21日(月)、
10月11日(日)、10月21日(水)、
／補講日 10月31日(土)
(補講対象者のみ)
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 ➡ 9月4日(金) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



美脚・美尻Ⅰ

- 🕒 8月31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 ➡ 8月24日(月) 12:00

美姿勢・ウエストシェイプⅠ

- 🕒 8月31日(月)
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 ➡ 8月24日(月) 12:00

スタイルアップⅡ

- 🕒 9月11日(金)
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 ➡ 9月4日(金) 12:00

フェムケア

- 🕒 9月21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 ➡ 9月14日(月) 12:00

リフォーマー レベルⅡ

リフォーマーヨガⅡ

- 🕒 7月31日(金)
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 ➡ 7月24日(金) 12:00

リフォーマーヨガⅢ

- 🕒 7月31日(金)
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 藤中 由希
- 申込締切 ➡ 7月24日(金) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局: info@vivo-colours.jp



ピラティスチェア

第2期ピラティスチェア

- 🕒 全3回(12時間)
8月21日(金)、25日(火)、31日(月)
全日 13:00 ~ 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
- 💰 66,000円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 石原 悟志
- 申込締切 ➡ 8月14日(金) 12:00

バレエピラティス

バレエピラティス Lv.Ⅱ

- 🕒 8月26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 御園 ひろみ
- 申込締切 ➡ 8月19日(水) 12:00

バレエピラティス Lv.Ⅲ

- 🕒 9月16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 御園 ひろみ
- 申込締切 ➡ 9月9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

パーソナルトレーナー 美脚コース

🕒 7月30日(木) 10:00~17:30

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学
13:00 ~ 14:00 休憩
14:00 ~ 17:30 実技

📍 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 ➡ 7月23日(木) 12:00

パーソナルトレーナー ウェストコース

🕒 9月29日(火) 10:00~17:30

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学
13:00 ~ 14:00 休憩
14:00 ~ 17:30 実技

📍 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 ➡ 9月22日(火) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



クラスの空気は先生がつくる。

— 安心して挑戦できるレッスンづくりとは —

「今日はちょっと難しい動きに挑戦してみましょう。」

同じ言葉を伝えているのに、あるクラスでは笑顔でチャレンジする人が多く、別のクラスでは急に動きが小さくなったり、不安そうな表情になることがあります。

この違いは、参加される会員様の性格だけではありません。

実は、レッスンの " 空気 " をつくっているのは、インストラクター自身です。



「このクラスなら安心して挑戦できる。」

「できなくても大丈夫と思える。」

「先生が見守ってくれているからやってみよう。」

そんな空気があるクラスでは、会員様は自然と身体も心も開き、運動そのものを楽しめるようになります。

今回は、インストラクターだからこそ意識したい

「安心して挑戦できるレッスンづくり」について考えてみましょう。

《「できる人」が増える前に、「挑戦できる人」を増やそう》

インストラクターになると、「正しく動けるようになってほしい」、「成果を出してほしい」という思いが強くなります。

もちろん、それはとても大切です。

しかし、会員様にとって最初のハードルは、
「上手にできること」ではなく、「やってみようと思えること」です。

初めてのポーズ。初めて使う器具。少し難しいバランス動作。
会員様の頭の中では、
「失敗したら恥ずかしい。」「周りについていけなかったらどうしよう。」
そんな気持ちが少なからずあります。

だからこそ、インストラクターが最初に作るべきなのは、
「成功する環境」ではなく、「挑戦できる環境」なのです。



「できなくても大丈夫」が伝わる先生

人気のあるインストラクターには共通点があります。
それは、「できないことを否定しない」ということです。
例えば、
「今日はここまでできたら十分ですよ。」
「無理に深めなくても大丈夫です。」
「今の身体に合ったところで止めましょう。」
そんな一言があるだけで、会員様は安心して身体を動かせます。

反対に、
「もっと頑張ってください。」
「そこ違います。」
という言葉が続くと、知らず知らずのうちに「間違えてはいけない。」
という空気が生まれてしまいます。
安心感は、レッスンの満足度だけでなく、継続率にも大きく影響します。



《 クラスの空気は「言葉」だけではない 》

安心感は、声掛けだけで生まれるものではありません。
 例えば、笑顔で迎える。名前を呼ぶ。うなずきながら話を聞く。
 アイコンタクトを取る。ゆっくり落ち着いて話す。
 こうした何気ない振る舞いが、「この先生なら安心。」という印象につながります。

また、インストラクターが焦っていると、その空気は驚くほど会員様に伝わります。だからこそ、まず整えるべきなのは、会員様ではなく、
 自分自身の心の状態なのかもしれません。



《 間違いを「学び」に変える 》

レッスン中、誰かがバランスを崩したり、左右を間違えたりすることがあります。

そんな時、「違います。」だけで終わらせるのではなく、
 「今の動きで身体の違いを感じられましたか？」
 「左右で感覚が違うことに気づけたのも収穫ですね。」
 と伝えるだけで、失敗は「学び」に変わります。

会員様は、「間違えても大丈夫なんだ。」と思えるようになります。
 この安心感が、次のチャレンジにつながります。

今日からできる3つの実践

① レッソンの最初に安心できる言葉を添える

例えば、

「ご自身のペースで進めてください。」

「今日はできる・できないではなく、身体の変化を楽しみましょう。」

そんな一言があるだけで、

クラス全体の雰囲気は大きく変わります。

② 「できた人」だけでなく「挑戦した人」を認める

「深くできましたね。」

だけではなく、

「チャレンジされましたね。」

「少しずつ変わっていますよ。」

という声掛けも増やしてみましょう。

努力を認められることで、

会員様は安心して続けられます。

③ インストラクター自身が笑顔で楽しむ

レッスンの空気は、話す内容以上に、

インストラクターの表情や雰囲気から伝わります。

先生自身が楽しそうに指導しているクラスは、

自然と会員様もリラックスし、

挑戦することを楽しめるようになります。

おわりに

レッスンで提供しているのは、運動プログラムだけではありません。

「この場所なら安心して自分の身体と向き合える」

そんな時間や空間そのものも、インストラクターが提供している価値の一つです。会員様は、「完璧にできた日」だけが楽しかったと感じるわけではありません。

「できなかったけれど楽しかった。」

「少し挑戦してみようと思えた。」

「先生が見守ってくれて安心だった。」

そう感じたレッスンこそ、
また参加したいと思えるレッスンになります。

技術や知識を磨くことはもちろん大切です。
しかし、それと同じくらい、
「どんな空気をつくるか」も
インストラクターの大切な技術です。



次回レッスンの前に、
ぜひこんな問いを自分に投げかけてみてください。

「今日のクラスは、
誰もが安心して挑戦できる空気になっているだろうか。」

その意識が、会員様の一步を後押しし、「またこの先生のレッスンを受りたい」という信頼につながっていくはずです。