

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2024  
2  
No.1



**祝** 創刊!

Wellness Colours  
Academy とは

■ 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  
好かれるインストラクター、  
嫌われるインストラクターの特徴と比較

# saps.

sports  
assist  
possibility  
support

インストラクターの養成とプログラム開発&提供機関

## Wellness Colours Academy とは

Wellness Colours Academy は株式会社 saps. のインストラクター養成機関であり、オリジナルプログラム開発機関です。法人へのプログラム提供支援も行っています！

### 《コンセプト》

人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。  
この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい……  
そんな思いを込めて

「Color」にあなたの色を足すという意味で

---

Colors + U(あなた) = Colours

---



### Wellness Colours Academyで 提供しているプログラム

- 骨盤くびれ～るヨガ
- アンシー監修 ツボ押しヨガ
- JEA 監修 メディカルアロマ & ピラティス
- リフォーマーヨガ

自分の可能性を広げよう

## 養成スクールスケジュール



### ◆ プラティスリフォーマーインストラクター対象

**内容** プラティスリフォーマーのプレコリオプログラムで提供するポーズの中から、MIXしてプログラムを組めるようにするためのスクールです。

**日時** 2/29 (木) 10:30 ~ 12:30

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

**参加費** 5,500円 (税込)

申込締切

2月21日(水)  
12:00

### ◆ プラティスリフォーマーインストラクター対象 リフォーマーヨガⅠ・Ⅱ指導者養成スクール

**日時** 「リフォーマーヨガⅠ」  
3/11 (月) 10:15 ~ 14:00  
「リフォーマーヨガⅡ」  
3/11 (月) 15:00 ~ 18:00

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**参加費** 「リフォーマーヨガⅠ」 11,000円 (税込)  
「リフォーマーヨガⅡ」 8,250円 (税込)

申込締切

3月4日(月)  
12:00

## ◆ 第12期ピラティスリフォーマー指導者養成スクール

**日時** 4/11(木)、4/21(日)、4/30(月)、5/11(土)、  
予備日 5/21(火)

14:00～18:00

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**参加費** 110,000円(税込)

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

申込締切

4月4日(木)  
12:00

## ◆ 第1期リフォーマーヨガ指導者養成スクール

**日時** 4/11(木)、4/21(日)、4/30(月)、5/11(土)、  
予備日 5/21(火)

10:15～13:00

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**参加費** 82,500円(税込)

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

申込締切

4月4日(木)  
12:00

申込先

お問い合わせフォーム  
info@sa-ps.jp

好かれるインストラクター



嫌われるインストラクター



## 特徴と比較



### ①コミュニケーションスキルをもっている人

わかりやすく、親しみやすい説明ができると、レッスン受講環境がよくなります。

### ①コミュニケーション不足の人

受講者との十分なコミュニケーションが取れていないと、理解されにくくなり、嫌われる要因となります。わかりにくい指示や情報の不足は、受講者に不安や混乱をもたらす可能性があります。

### ②ホスピタリティの精神をもっている人

どんなときも明るく、丁寧で、気さくに話することができるインストラクターは好感をもたれます。

### ②傲慢で態度が悪い人

インストラクターが受講者に対して傲慢であると信頼関係が損なわれ、嫌悪感を抱かれることがあります。柔軟で協力的な態度が求められます。押し付ける指導にならず、受講者の感情に共感し、寄り添うことがとても大切です。



### ③適切なフィードバックとサポートができる人

理解しやすく、相手が前向きに捉えられるアドバイスができるインストラクターのレッスンは、受講者の継続率が高くなります。「どのようにすれば、さらによくなるか」を伝えることが大切です。

### ④公平に指導ができる人

受講者が「特定扱いをしている」「特別扱いをされた」と感じることはないよう、伝え方に配慮ができる人は、楽しくレッスンを遂行することができます。全体に向けて声がけをしながらも、初心者や慣れていない方のフォローができると、受講者全員が気持ちよくレッスンに集中することができます。

### ⑤専門知識とスキルがある人

教える分野において、深い専門知識を持っていると受講者から信頼されます。勉強する意欲をもち、「指導する力」「見せる力」「伝える力」を磨き続けることで、受講者を常に楽しませることが



### ③アドバイスが的外れな人

適切でないフィードバックは、受講者が成長するのを妨げ、嫌悪感を引き起こす可能性があります。フィードバックは具体的で理解しやすく、ポジティブな要素を含めるように心掛けましょう。

### ④受講者を不公平に扱う人

受講者に対して不公平な態度や、特定の人に特別扱いをすると、クラス全体で不満や対立が生じ、インストラクターへの信頼が損なわれますので配慮しましょう。

### ⑤専門知識が欠如している人

インストラクターは専門知識を持っていることが期待されます。十分な知識がない場合、受講者からの信頼を失い、指導の効果が薄れる可能性があります。



### ⑥事前準備ができている人

レッスンが滞りなくできるよう、事前準備が整っていることが重要です。時間に余裕を持ち、レッスン前に「初心者の方の状態の把握」「スタジオの確認」ができていると、落ち着いてレッスンを開始することができます。



### ⑥適切な準備が不足している人

クラスや講座の準備が不足していると、受講者は混乱し、指導の質が低下する可能性があります。適切な資料や教材、スタジオ、音響設備について余裕をもって準備しましょう。

### ⑦柔軟性と適応能力を もっている人

受講者にも個性があります。同じことを伝えるのにも受け取り方が違う場合があります。相手を認め、その人に合わせた指導ができるインストラクターは好かれます。

### ⑦受講者のスタイルに 適応できない人

受講者の異なる学習スタイルやニーズに適応できないインストラクターは嫌われる傾向があります。柔軟性と適応力が求められます。否定をする言葉はしてはいけません。

インストラクターとして成功するために  
これらのポイントを理解し、  
受講者様との良好な関係を築けるよう  
心掛けていきましょう！