

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2024
6
No.5



Vivo&Bearsi
フィットネス
プログラム



saps.
sports
assist
possibility
support

- インストラクターインタビュー
- インストラクターとしての豆知識

インストラクター インタビュー Interview



Wellness Colours Academy
インストラクター

Mayu

Q. ヨガを始めたきっかけを教えてくださいませんか？

ヨガを始めたのは約 20 年前です。当時、スポーツクラブで色々な運動をしていましたが、その中のヨガレッスンに参加したのがきっかけです。もともと体を動かすのが好きだったので、自然とヨガにも興味を持ちました。その後、あるヨガの先生に出会い、ヨガの魅力にどっぷりとハマりました。

Q. 前職では何をしていましたか。

専業主婦を 10 年経験した後、オーストラリアに 1 年半滞在し、そこで英語を忘れたくないと思い TOEIC の勉強を始め、700 点を取得し、英語を使う仕事をしたいのでインターナショナルスクールでアシスタント教師として 5 年間働きました。その後、調理師免許を取りたくなり、飲食店で 3 年間実務経験を積みました。

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

ヨガは心にも体にもいい。これを、なんかちょっとでもお疲れな主婦の方とかにお伝えできたらいいなって思ってインストラクターになりました！

Q. インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことは何ですか。

難しかったことは、やっぱりいろんな年齢の方がいる中で、みんな同じ 1 時間使ってるのだから、できるだけ満足して帰ってもらえるようにするのが難しいですね。伝え方を意識して、できなくても「楽しだもん勝ち！」少しずつできるようになりますという事はお客様に伝えるようにしています。

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。

めっちゃ考えたけどなかったです。このポイントがめっちゃ印象に残ったとかなく、最初1発目めっちゃ緊張してとかもなかったし、緊張しない人で、楽しいと思っていることしかないです。

Q. レッスン中に意識していることはありますか。

レッスン中は、誰も置いてけぼりにしないことを心がけています。できる人もできない人も、一緒に楽しめるようなクラスを目指しています。大人になると褒められる機会が少なくなりますが、ヨガを通じて少しでもできることを増やし、自分に自信を持ってもらえるよう努めています。

とある日の Mayu さんのスケジュール

- 4:30 起床
冬でも毎日やる気を起こすために水シャワーを浴びます。
瞑想・ヨガの練習・朝ごはん・夜ごはんの仕込み
- 9:00 出社
レッスンなど
- 19:00 帰宅（帰宅したらすぐにビール！）
- 19:30 夜ご飯
- 21:00 就寝

Q. 今後の目標を教えてください。

もっと適切に指導できるようになりたい！前しか見てない。後ろは振り返らない。立ち止まっていることは停滞してることと一緒に。今ここがいいと思って安心してのけど、でもそこってこの先10年も居心地がいい場所ではないし、いいも悪いも全部手放していける。

Q. インストラクターを目指す人にはメッセージをお願いします。

誰かのために何かできるインストラクターという仕事はすごく幸せなことだと思いますよ♪一緒に頑張りましょう！

T**rivia**

インストラクターとしての豆知識

お客様に
人気の

Vivo&Bearsi フィットネスプログラムには 何がありますか？



1 グループフィットネスプログラム

▶ HIIT（高強度インターバルトレーニング）

短時間で効果的にカロリーを消費することができます。全身の筋肉を使う高強度のエクササイズを短い休憩を挟んで行います。

▶ サーキットトレーニング

異なるエクササイズを順番に行い、全身を鍛えることができるクラス。多様な動きを取り入れるため、飽きがこないのも魅力です。新たにピラティスマシン「リフォーマー」を使用したリフォーマーサーキットや、ストレッチマシンを使用した「ストレッチサーキット」のプログラムも7月から店舗に導入していきます。先行している Vivo Bearsi 芦屋店では、とても人気。

2 ヨガとピラティス

▶ アンシー監修ヘソヨガ

経絡とヨガの呼吸を組み合わせ、体の不調を改善していくヨガプログラム。Vivo&Vivo Bearsi では、「ツボ押しヨガ」でプログラムを出しています。

▶ パワーヨガ

伝統的なヨガのポーズに加え、筋力トレーニングの要素を取り入れたダイナミックなヨガ。

▶ ホットヨガ

高温多湿の環境で行うヨガ。柔軟性を高め、デトックス効果も期待できるヨガ。

▶ ピラティス

体幹を強化し、姿勢を改善するためのエクササイズ。マットピラティスやリフォーマーピラティスが一般的です。

▶ ピラティスリフォーマー

マシンピラティスを使用したグループエクササイズです。全身を鍛える初心者クラスから、美尻や美脚、美姿勢といった部位別のレベルアップのクラスまで展開をしているサップスオリジナルプログラムです。

▶ カキラ

肋骨を動かすエクササイズで身体の不調を改善していくプログラムです。

3 ダンスフィットネス

▶ ZUMBA

ラテン音楽に合わせて踊る楽しいフィットネスプログラム。
ダンスが好きな人に特に人気があります。

▶ バレエフィットネス（バーレスク）

バレエの動きを取り入れたエクササイズで、姿勢改善や筋力強化に効果的です。

バレエ × ピラティス = ポルドブラ、バレエ × ヨガ = バレトン
どちらも音楽に合わせながら行うプログラムです。

4 マインドフルネスとリラクゼーション

▶ リストラティブヨガ

ゆったりとした動きで体と心をリラックスさせるヨガのスタイル。
ストレス解消にもおすすめのプログラムです。

5 筋力トレーニング

▶ パンプアップボディ

サップスが提供する自重で筋力トレーニングを行うグループフィットネスクラスです。全身の筋力をバランスよく鍛えることができます。

6 ファンクショナルトレーニング

▶ TRX トレーニング

サスペンショントレーナーを使って自体重を活用したトレーニング。
筋力、柔軟性、バランスを効果的に向上させます。

7 エアロビクスとステップ

▶ エアロビクスダンス

音楽に合わせたダンスステップで心肺機能を強化します。

▶ ステップクラス

ステップ台を使って行うエクササイズ。下半身を中心に強化します。

これらのプログラムは、初心者から上級者まで幅広いフィットネスレベルに対応しています。お客様が自分のペースでトレーニングすることができるようにプログラムを構成することが重要です。また、グループでのエクササイズはモチベーションを高め、楽しく続けやすいというメリットがあります。



Wellness Colours Academyでは、様々な指導者養成スクールを定期的の開講し、インストラクターの皆様のスキルUPにつなげられるよう努めています。

7月以降のスケジュールも出ておりますので、興味がある方はぜひご参加ください。

