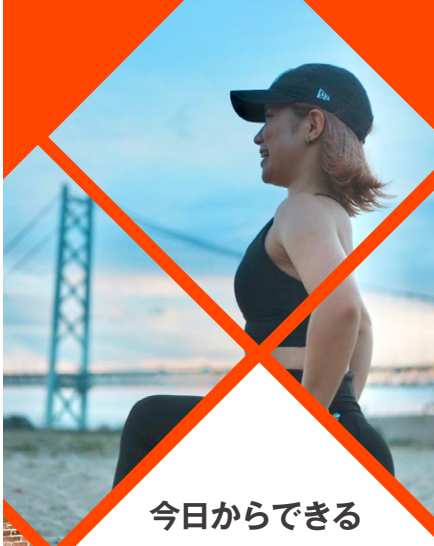


W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2024
8
No.7



今日からできる
夏バテ対策!



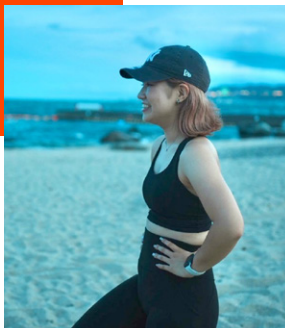
saps.

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

Nozomiさん

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

始めは航空系に就職したいと思っていましたが、コロナ禍で求人がなく自分の好きなことを考え直すと身体を動かすことだったので、学生時代にRYTを取得したことがきっかけです。

Q. 前職では何をしていましたか。

学生時代はアパレル関係・24hジムでアルバイトをしていました。

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。

言葉での伝え方が難しかったです。ヨガとエアロではテンション感が違うので、レッスンに合わせてのコントロールがはじめは難しかったです。

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。

初めてレッスンをしたとき緊張のあまり早口すぎて、レッスン時間が余ってしまい、全てのポーズを左右にねじり時間を稼いだことが一番印象に残ってます！

Q. レッスン中に意識していることはありますか。

このクラスを楽しいと思ってもらえるように心がけています。
特にエアロやダンスでは音楽に合わせるのが苦手な方もいるので、難易度は初心者に合わせて誰もが楽しめるクラスにしています。

とある日のNozomiさんのスケジュール

6:30	起床
7:30	出社
9:00	オープン作業等
11:00	} レッスン・フロント等
15:00	
16:00	栄養補給(最近アップルパイにはまっています♪)、事務作業等
18:00	退勤
19:00	友達と飲み
24:00	帰宅
25:00	就寝

Q. プライベートのことですが、趣味を教えてください。

ラーメンが好きなのでラーメンを良く食べてます！
休みの日には家で1人で踊っています♪

好きなラーメン店

BEST ③ 1A神戸

{位 もこっす

{位 丸高ラーメン

{位 ミノ宮商店(数系)

Q. 今後の目標を教えてください。

最近、トランポリンプログラムの考案～導入まで自分たちで行うことができたので、今後も常に新しいことに挑戦していきたいと思っています！

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。

ダンス歴がまだ3ヶ月程度ですが、一生懸命練習を重ねたおかげでレッスンを担当できるようになったので、可能性は無限大です！！
一緒に最高のインストラクターになれるよう頑張りましょう！

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

◆ リフォーマーブラッシュアップ

日時	7/31(水) 10:15～13:15	スタイルアップⅡ
	8/31(土) 10:15～13:15	美姿勢・ウエストシェイプ
	9/21(土) 10:15～13:15	美脚・美尻Ⅱ
	14:15～17:15	美姿勢・ウエストシェイプⅡ
	10/11(金) 10:15～13:15	美脚・美尻Ⅰ
	10/21(月) 10:15～13:15	スタイルアップⅡ
	10/31(木) 10:15～13:15	美姿勢・ウエストシェイプ
	11/11(月) 10:15～13:15	ボディメイク MIX

場所 VivoBearsi 芦屋店

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

料金 各 8,250 円 (税込)

申込先 info@sa-ps.jp

申込締切
.....
開講日の
1週間前まで

◆ 第 14 期リフォーマー養成スクール

日時	10/11(金)、21(月)、31(木)、11/11(月)、補講日 11/21(木) 14:15 ~ 18:15
場所	VivoBearsi 芦屋店
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 田島 真理
料金	111,000 円 (税込)
申込先	info@sa-ps.jp

申込締切
.....
10月4日(金)
12:00

◆ リフォーマーヨガ I

日時	8/31 (土) 10:15 ~ 14:15
場所	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 藤中 由希
料金	11,000 円 (税込)
申込先	info@sa-ps.jp

申込締切
.....
8月23日(金)
12:00

◆ リフォーマーヨガ II

日時	8/31 (土) 15:15 ~ 18:15
場所	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 藤中 由希
料金	8,250 円 (税込)
申込先	info@sa-ps.jp

申込締切
.....
8月23日(金)
12:00

◆ リフォーマーサーキット

日時 9/11(水) 10:15 ~ 13:15

場所 VivoBearsi 芦屋店

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

料金 8,250円 (税込)

申込先 info@sa-ps.jp

申込締切

9月4日(水)

12:00



New Topics

もしかして夏バテ？



今日からできる 夏バテ対策！



なぜ夏バテになる??

夏バテになる原因は1つではなく、それぞれが重なり合って不調を起こします。たとえば……

- 脱水
- 自律神経の乱れ
- 冷たいものとりすぎ
- 湿度の高さ
- 栄養不足
- 疲れや睡眠不足
- 服装の準備不足など



夏バテと熱中症は違う？

夏バテと熱中症は異なるものです！

夏バテの症状は人によってさまざまですが、熱中症は体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛といった明確な症状が現れます。夏バテは時間の経過とともに徐々に進みますが、熱中症は1日で明らかな症状が出ます。

《 夏バテチェックリスト 》

- 体がだるい
- 朝起きたときにぐったり疲れている
- 何をするにも意欲がわからない
- 集中力が続かない
- イライラしやすい
- 立ちくらみやめまいがする
- 暑いのか冷えているのかわかりにくい
- 食欲が低下する
- おなかの調子が悪い
- よく眠れていない
- 熱はないのに熱っぽい

いくつか当てはまった方は、夏バテかもしれませんので要注意！
夏バテの症状は人によってさまざまです。また、夏バテと思われる
症状は、貧血や胃腸疾患などの病気でも現れることがあります。

**インストラクターの皆様はご自身はもちろん、
お客様の症状にも気を付けてみてください！**

夏バテに潜む危険とは？



「ただの夏バテだから大丈夫！」と思っていたら、次のような
意外な病気につながることもあるので注意しましょう。

糖尿病

食中毒

夏太り

など

☆今日からできる夏バテ対策☆

夏バテ予防のためには、エアコンの設定を工夫するほか、食事・運動・睡眠などちょっとした生活習慣に注意することで、リスクを減らせます！

- エアコンの設定
- 水分補給
- 食事
- 運動
- 睡眠
- 飲酒量の調整
- 清涼飲料水や栄養ドリンクを飲みすぎない
- 生活のリズムなど



ご自身のカラダもお客様のカラダも、
しっかり夏バテ対策し、お守りしていきましょう！

普段から運動をされている方も、そうでない方も、
運動習慣を見直す良い機会です！

積極的にジム・スタジオにお客様をご案内できるチャンス☆

みんなで一緒に

「夏バテ知らずのカラダ」

を手に入れましょう！



Trivia