

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2024
9
No.8



あなたは知ってる？

正しい デトックス 方法



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



(写真下：中尾さん)

Wellness Colours Academy
インストラクター

中尾さん

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

会社員時代に運動不足だと感じ、スポーツクラブに通うようになり、そのスポーツクラブにいたインストラクターみたいになりたいと思ったからです。

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。

デビューして3ヶ月ぐらい経つまでは、緊張で良くお腹を壊していました(笑)

Q. レッスン中に意識していることはありますか。

安全面はもちろんのこと、様々な年齢の方がレッスンに参加してくれているので、一人一人が自分の体力の範囲で100%以上の力を引き出すことを意識しています。

Interview

Q. プライベートのことですが、趣味を教えてください。

昔はスノボに行ってましたが、愛犬のフレンチブルドッグとバグと遊んでいます。

Q. 今後の目標を教えてください。

還暦を迎えても今よりもっとカッコいい身体でい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。

自分の好きなもの見つけて一緒に最高のインストラクターになる為頑張っていきましょう！



Interview

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 Colours 事務局 : info@vivo-colours.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	Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切

10月4日(金)

12:00



New Topics

あなたは知ってる？

正しいデトックス方法



9月に入り、夏の間の疲れが出ている方も多いのではないのでしょうか。身体のだるさ、気分の落ち込みなど、お客様だけでなくインストラクター自身も不調の出やすい時期です。

そこで夏場に溜まった疲れを「デトックス」すべく、今回はその正しい意味や方法を再確認してみましょう！今月のレッスン内容やお客様との会話にも、ぜひ役立ててみてください。

そもそもデトックスとは？

デトックスとは、英語の「detoxification」を略した言葉であり、意味は「解毒」です。健康や美容においては、「体内にたまった毒素や老廃物を排出すること」を主に指します。



デトックスの対象になるもの

【体の外にある物質】

- ・ 水銀やカドミウム、鉛などの重金属
- ・ 残留農薬
- ・ 排気ガス
- ・ 食品添加物
- ・ 紫外線
- ・ 電磁波 など

【体の中にある物質】

- ・ 過剰摂取した糖や脂質
- ・ 中性脂肪
- ・ コレステロール
- ・ 過酸化物質
- ・ 活性酸素
- ・ ウイルス など

有害物質は、健康的な生活をしていても発生します。食事の偏りや生活習慣などによって内臓に負担をかけていると、より多くの有害物質が発生しやすくなるでしょう。

デトックスが必要な人とは？

- 便秘が続いている
- むくみやすい
- 風邪をひきやすい
- 疲れやすい
- 肌が荒れやすい
- 慢性的な肩こりがある
- 気分が不安定である

胃腸や肝臓など、体内の自浄に関わる内臓機能が落ちているときに起こりやすい症状です。

デトックスで期待できる効果



- ・疲労回復の促進
- ・むくみの改善
- ・肩こりの緩和
- ・冷え性の緩和
- ・お通じが良くなる
- ・肌の調子よくなる



体内に蓄積された有害物質や老廃物を排出することで、健康をサポートすることができます。ただし、デトックスを行う際は健康状態に合わせた方法を選択することが重要です！

デトックスの方法

◆ 食べ物でデトックス

食べ物でデトックスをするのなら、「バランスの取れた食事」かつ「食べ過ぎない」が基本です！

《デトックスにおすすめの食材》

食物繊維が豊富…海藻、果物、きのこ、穀物

善玉菌が摂取できる…発酵食品（みそ、ヨーグルト、納豆、漬物など）

抗酸化作用を持つ…緑黄色野菜、果物

肝臓をサポートする…海藻、きのこ、魚介

◆ 飲み物でデトックス

習慣的な水分摂取は、腎機能の低下を抑制したり、血中にある老廃物を薄めたりすることにもつながります。

【おすすめは断トツ「水素水」】

～水素水の特徴～

「抗酸化作用」により腸内環境を整え、細胞の老化を防ぎ、美肌効果も期待できる。

「デトックス効果」が期待でき、体内の有害物質を排出する力が強い「抗炎症作用」も持っており、腸の炎症を抑える効果を期待できます。

◆ 運動でデトックス

身の回りにある有害物質のうち、水銀や鉛などの有害重金属類は、発汗によってのみ排出できるといわれています。しかし、現代人の多くは室温が調整された環境で過ごすため、汗腺の機能が弱っていることも少なくありません。

定期的に体を動かして良い汗をかくことは、まさにデトックスにピッタリなのです！

特に女性は、ホルモンバランスの関係でどうしても身体の代謝機能が落ちる時期（生理前や更年期など）があります。

Vivo、Bearsi ではヨガ、ピラティス、その他にもたくさんの選択肢があります！ご自身の体調や気分にあったエクササイズがきくと見つかるはず☆

