

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2025

1

No.12



正月太りを  
リセットする方法3選!

## 脂肪燃焼の しくみとは?



# 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

Yukie

**Q.** インストラクターになった理由を教えてください。

自分が経験して良かったと思えるものをいろんな方にお伝えしたいなと思ったタイミングに、当時読んでいた本が慎重派な私の背中を押してくれたのが理由です。

**Q.** 前職では何をしていましたか。

アパレルメーカーの営業事務や経理を経て、専業主婦です。

**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。

ミラーリングです。簡単なことなのですが対面になると左右が分からなくなって、当時は先輩に相談して左右でマニキュアの色を変えてみたら？とアドバイスをもらうくらい、シンプルに左右対称のインストラクションが難しかったです。

あとは、レッスンを振り返ることです。レッスン内容やお客様の反応を、自分が思い出せるようにノートに書き出しています。今でも続けていて、もう何冊にもなります。

**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。

---

会員様からお手紙をいただいたことです。休会、退会される方から「レッスンに来るのが楽しみでした」「残念ですが、」と、この SNS の時代にお手紙をいただき、伝えたいことが伝わったのかなと感じて、すごく印象に残っています。

**Q.** レッスン中に意識していることはありますか。

---

極力自分がマットの上でずっといることがないように、皆さんの近くに行って動きを見るようにしています。あとは、安心してリラックスしてもらえるように意識しています。特に体験の方は緊張されている方も多いので、少しでも和らげられるように努めています。

**Q.** 今後の目標を教えてください。

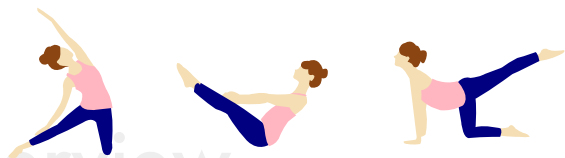
---

ヨガ、マットピラティス、リフォーマーと、多方面から健康的な身体作りについて学びを深めていきたいです。特にヨガではシニアヨガ、リフォーマーはブラッシュアップコースを学び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。

---

努力しても思うようにならない時もあると思いますが、あとからあの時大変な思いをしていたのは今の幸せで嬉しい気持ちのために頑張っていたんだと思える時期が必ず来るので、おらかな気持ちで続けていってみてください。良いことばかりではないけれど、悪いことばかりでもないです。



## 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

### ◆第15期ピラティスリフォーマー ベーシック

**日時** 2025年1月31日(金)、2月11日(火祝)、2月28日(金)、  
3月21日(金)、補講日3月31日(月)  
全日 14:15 ~ 18:15

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**料金** 110,000円(税込)

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

**申込先** Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切

1月24日(金)

12:00



## ◆マットピラティス養成

リフォーマーと併せて習得するとさらに知識が深まります。  
パーソナル指導をしたい方にもおすすめです。

**日時** ① 1月15日(水) ② 1月22日(水) ③ 1月29日(水)  
④ 2月5日(水) ⑤ 2月12日(水) ⑥ 2月19日(水)  
⑦ 2月26日(水) …………… 全7回

毎週水曜 14:00～17:00

**場所** スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園

**料金** A) 一般受講価格 138,600円  
B) 学割 97,020円(※学生証提示要)

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

申込締切

1月7日(火)  
12:00

**申込先** 下記お問合せフォームよりお申込みください。  
<https://vivo-colours.jp/contact/contact.html>

## ◆ヨガ養成

ヨガの基礎からプログラミングまで身につく、  
実践重視の養成スクールです。

**日時** ① 1月17日(金) ② 1月24日(金) ③ 1月31日(金)  
④ 2月7日(金) ⑤ 2月14日(金) ⑥ 2月21日(金)  
⑦ 2月28日(金) …………… 全7回

毎週金曜 14:00～17:00

**場所** スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園

**料金** A) 一般受講価格 138,600円  
B) 学割 97,020円(※学生証提示要)

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

申込締切

1月7日(火)  
12:00

**申込先** 下記お問合せフォームよりお申込みください。  
<https://vivo-colours.jp/contact/contact.html>

## 正月太りをリセットする方法3選！ 脂肪燃焼のしくみとは？

年末年始は生活リズムが乱れがち…。

「暴飲暴食してしまった」

「だらだら過ごしてしまった」

という方も多いのではないのでしょうか？

年始はその乱れをリセットする目的でいらっ  
しゃるお客様も少なくないと思います。

今回は「正月太り」にピッタリな、脂肪燃焼に  
ついて知識を身につけていきましょう。



### 脂肪の種類は大きく2種類

体脂肪には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類があります。体脂肪の種類によって脂肪が付く部位や落としやすさは変わるので、違いを正しく把握しておきましょう。

#### 内臓脂肪

- ・つきやすいが落ちやすい
- ・お腹回りにつきやすい
- ・男性につきやすい

#### 皮下脂肪

- ・つきにくい落ちにくい
- ・下半身（お尻、太もも）につきやすい
- ・女性につきやすい

## 蓄える細胞・燃やす細胞

「脂肪がつくと太る」と思われがちですが、必ずしもそうではありません。脂肪細胞の種類には「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2つがあり、それぞれの役割を理解して体脂肪をコントロールしていきましょう。

### 白色脂肪細胞

- ・脂肪を蓄える役割
- ・体内で余ったエネルギーを中性脂肪に変換する
- ・一度作られると減少しにくい
- ・満杯になるとさらに脂肪を取り込む

### 褐色脂肪細胞

- ・脂肪を燃焼する役割
- ・熱を生み出し体温調節を助ける
- ・年齢とともに減少
- ・寒冷刺激(冷たいシャワーなど)で活性化させることが可能

## 脂肪燃焼のしくみ

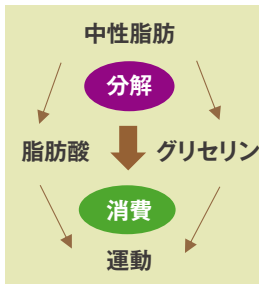
脂肪燃焼とは、体内の中性脂肪を「分解」し、エネルギーに変えて「消費」することです。

### ステップ1：中性脂肪を分解する

固形の中性脂肪はそのままではエネルギーとして使えません。まずは「脂肪酸」と「グリセリン」に分解します。

### ステップ2：脂肪酸を消費し燃焼する

脂肪酸は運動時に筋肉へと運ばれ、脂質をエネルギーに変換する「ミトコンドリア」という器官で消費されます。



さらに燃焼された脂肪は、84%が二酸化炭素として吐き出され、16%は水分として尿や汗で排出されます。あまり知られていませんが、脂肪燃焼するとほとんどが呼吸によって排出されているのです。

## 正月太りをリセットする方法 3 選！

### 1 有酸素運動

有酸素運動とは、酸素を体内に取り入れながら 20 分以上の長時間行う運動です。脂肪が主要なエネルギー源として消費され、脂肪燃焼効果が高まります。

有酸素運動は、軽度から中程度の負荷で継続することがポイントです。ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳などがおすすめな有酸素運動です。



### 2 バランスの取れた食事

#### ◎3食きちんと食べる

朝昼晩の 3 食をしっかり摂ることでエネルギーの過剰摂取を防ぎ、代謝を安定させることができます。特に朝食を抜くと基礎代謝が低下し、脂肪燃焼が進みにくくなります。

#### ◎食事量は腹 8 分目

食事を取ってから満腹中枢が刺激されるまでに約 20 分かかるとされています。ゆっくり噛んで腹 8 分目で抑えることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### ◎間食コントロール

小腹が空いたときは、ナッツやゆで卵など、良質なタンパク質や脂質を含む食品を選びましょう。高カロリーのスナック菓子は避け、間食の頻度もコントロールすることが大切です。





### 3

## 基礎代謝を上げる

基礎代謝を向上させることも効果的です。基礎代謝とは、呼吸や内臓の活動、体温の維持など、安静にしているだけでも消費されるエネルギーのこと。1日の消費カロリーの6~7割を占めるとされており、有酸素運動と同様に大切です。

(基礎代謝を上げる方法については12月号をチェック!)



**2025年も皆さんと一緒に身体を動かし、  
気持ちよいスタートを切りましょう!**