

W+

ellness

Colours Academy
newsletter

カラース通信

2025

2

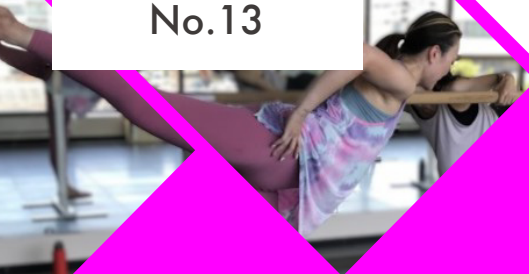
No.13



選ばれる

パーソナル
トレーナー

になるには？



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

Chii

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

ヨガが好きだからです！

Q. 前職では何をしていましたか。

美容院の受付や大学の職員です。

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。

時間配分です。デビュー当日のレッスンでは、事前にシミュレーションをしたにもかかわらず、緊張で早口になり15分も早く終わってしまいました。当時はその時間を埋める引き出しも少なかったため、先輩に助けていただき何とか無事終えることができました。

あとはインストラクションです。最初の頃は、口頭のインストラクションだけでポーズがとれるか、家族に練習につきあってもらいました。

それから今も継続していることは、会員様の話をよく聞くことです。よく聞くことで、よく話しかけてくれるようになり、会員様とのコミュニケーションをすこくとれるようになりました。

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。

レッスンデビュー日から一度私が卒業した日まで、毎回欠かさずずっとレッスンに来てくださっていた会員様がいらっしゃったことです。

とある日の Chii さんのスケジュール

10:00

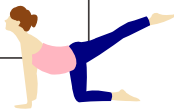


幼稚園でダンス指導（三ノ宮）

15:00

16:00 ヨガレッスン（三ノ宮）

19:00 マグマヨガレッスン（香櫨園）



Q. レッスン中に意識していることはありますか。

ケガをさせないこと、自分が楽しむこと、そして楽しんでやってもらうことです。

Q. 趣味を教えてください。

ダンス、筋トレ、ピラティス（マット、マシン）です！

Q. 今後の目標を教えてください。

これからも自分の知識（ヨガ指導の経験、柔道整復師、ピラティスの学びなど）を活かしてインストラクターを続けていきたいです！

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。

人に何かを伝えることはとても楽しいです！

身体を動かすと精神的にも安定しやすく、前向きな気持ちで続けていけると思うので、一緒に頑張っていきましょう！

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

◆第4期 バレエピラティス レベルⅠ

日時 2月21日(金) 10:00～13:00

場所 Vivo Bearsi エビスタ西宮店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御囲 ひろみ

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

申込締切

2月14日(金)

12:00



Wellness Colours Academyの パーソナルトレーニング養成スクール 部位別コース導入の経緯



Wellness Colours Academyのパーソナルトレーニング養成スクールは、パーソナルに必要な知識、トレーニング指導スキルが身につき、修了後はすぐに実践指導ができます。

今回、部位別パーソナルトレーニング養成スクールをつくった背景に、インストラクターの方から、「勉強したいけど、なかなかまとまった時間が取れない」「少しずつスキルをUPしていきたい」「マシン指導だけでなく、パーソナル指導のスキルを身につけたい」「もっと収入をUPしたい」というご意見がありました。



そこで、これまでの養成スクールをパーツごとに細分化し、より受講しやすくしました。



全ての部位別のパーソナルトレーニングコースを修了すると、パーソナルトレーニングに必要な知識を全て修得した Wellness Colours Academy マスタートレーナーとして活躍することができます。

もちろん1コース受講すれば、その部位のトレーニングはパーソナル指導ができるようになるので、すぐに収入UPが可能です。

マシンだけでなくピラティスマシンや自重、水中での指導の知識も身につきますので、ぜひこの機会にご参加ください。

New Topics

◆パーソナルトレーニング 美尻コース

日時 2月28日(金) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学
(13:00～14:00 休憩)
14:00～17:30 実技

場所 Bears 大日 スポーツクラブ Vivo

料金 42,900円(税込)
※座学のみも可能 19,800円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 白田・西田・針山

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

申込締切
.....
2月21日(金)
12:00

◆パーソナルトレーニング 美脚コース

日時 3月31日(月) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学
(13:00～14:00 休憩)
14:00～17:30 実技

場所 神戸 西神南 スポーツクラブ Vivo

料金 42,900円(税込)
※座学のみも可能 19,800円(税込)

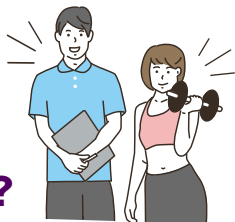
講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 白田・西田・針山

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

申込締切
.....
3月24日(月)
12:00

選ばれる

パーソナルトレーナー になるには？



グループレッスンを担当していると、「もっと一人一人と向き合いたい」「お客様ごとのお悩みに合わせて指導したい」と感じるインストラクターも少なくないのではないのでしょうか？

そのような思いを抱えているインストラクターのために、今回はパーソナルトレーナーについてご紹介いたします！

パーソナルトレーナーが 身につけておくべきスキル3選

1. 身体に関する基礎知識

パーソナルトレーナーは身体づくりのプロフェッショナルです。そのため、以下の知識を身に付けておく必要があります。

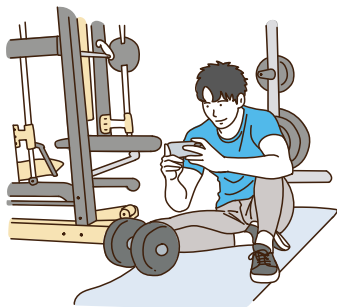
- 解剖学
- 生理学
- 栄養学

これにより、クライアントの目標に合わせたトレーニングプログラムや食事アドバイスを提供できます。

ケガを防止し、より効率のよいトレーニングを考えるためには、幅広いスキルや知識を身に付けておく必要があります。スキルや知識の豊富さは質のいいトレーニングにつながるでしょう。

2. トレーニングのテクニック

パーソナルトレーナーの役割としてメインとも言えることです。運動の実施に関する正しいテクニックや安全性について深い知識を持つ必要があります。トレーニングプログラムを設計する際には、お客様の身体能力や制約を考慮し、トレーニング



の適切なフォームやテクニックを指導しなくてはなりません。トレーニングの種目ひとつ指導するにあたっては種目ごとの実施方法や注意事項、ポイントなどを知っておく必要があります。

これらのスキルを持つことにより、パーソナルトレーナーは効果的かつ安全なトレーニングを提供することができます。ただし、これらのスキルは継続的な学習と経験によって向上させる必要があります。

3. コミュニケーションスキル

お客様の目標やニーズを引き出すためには、優れたコミュニケーションスキルがとても大切です。具体的には、効果的な質問の仕方やフィードバックの提供、目標設定のサポートなどのスキルが挙げられます。



お客様のニーズを理解することによって、適切な指導やモチベーションを提供することができるでしょう。

良いトレーニング方法や良いスキルも、相手との関係性を深めていくほど伝わりやすくなり結果にも繋がります。

Wellness Colours Academy

パーソナルトレーニング養成スクールの魅力 3 選

1 1 日で受講可能！

Wellness Colours Academyの養成スクールでは、1 日で各部位に特化したパーソナルトレーニングで身につけておくべき知識を学ぶことができます。

＜ベーシック理論コース＞ 3 時間 (50 分・10 分休 ×3)
・解剖学 ・生理学 ・計測方法 ・カウンセリングスキル

2 部位別に学べるので効率よくトレーニングを行える

Wellness Colours Academy のパーソナルトレーナー養成スクールでは、部位別にカリキュラムを構成しています。「基礎講座」「美尻」「美脚」「ウエストシェイプ」「ボディメイク」「ストレッチ」「外科的疾患」など細かく分類し、それぞれを深く学ぶことができるプログラムとなっています。全て修得すると、どんな症状にも対応できるマスタートレーナーになることができます。

＜実践コース＞ 実技 3.5 時間 14:00~17:30
・ボディウエイト ・フリーウエイト ・リフォーマー ・ストレッチ

3 サップス直営店でパーソナルトレーニングが可能

習得したスキルをすぐに活かすことができる環境が整っています。現在レッスンを担当している店舗でも、お近くの店舗でも、サップス直営店であれば、空き時間にパーソナルトレーニングを行うことができます。また、パーソナルトレーナーのフィーについて詳細を知りたい方はお気軽にお問い合わせください。