

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

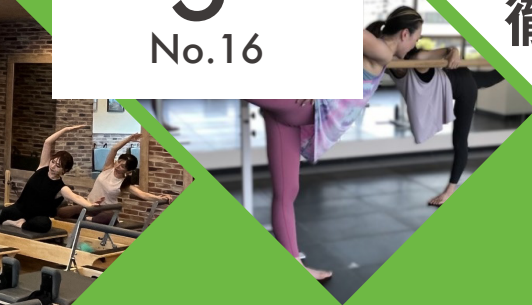
2025

5

No.16



業界最多!?
豊富な
「リフォーマー養成コース」を
徹底解説!



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

安原

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

箕面店でホットヨガの体験レッスンを受けたことをきっかけに、はじめはフロントスタッフとして勤務することになりました。その後、趣味としてホットヨガをさらに深めたいと思いヨガの資格取得をしました。ある日、代行で急遽レッスンを担当しインストラクターとしてデビューすることとなりました(笑)。

Q. 前職では何をしていましたか。

ケーキ屋さんで働いていました。ケーキ屋は店内の温度が低く、身体を温めるためにホットヨガを始めるきっかけとなりました。

Q. インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことがあれば教えてください。

当時ヨガレッスンは定員 20 名で、大勢の前でレッスンすることにとっても緊張していました。慣れるために何度も自主練習をしていました。時にはスタッフの方に協力してもらい、レッスンのフィードバックをもらいながら緊張しなくなるまで練習していました。

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。

特にコロナ渦では「鬱」で悩んでいる方が多く、レッスンに通ってもらうことで症状が良くなった、と実際にお声をいただいたことはとても嬉しく思いました。

Q. レッスン中に意識していることはありますか。

全員が楽しめているかを常に確認しながらレッスンしています。例えば、少しくらい間違っても危なくなければOK!としていて、とにかく楽しんでもらうことを優先しています。

Q. 趣味を教えてください。

食べ歩きが好きで、休日には友人と穴場レストランを開拓したりしています。また家庭菜園も楽しんでいて、今はルッコラと菊菜を育てています。

Q. 今後の目標を教えてください。

現在ヨガとリフォーマーのレッスンを担当していますが、もっとスキルアップをしてレッスンの幅を増や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メッセージをお願いします。

好きなことで、学びを深めたいと思えることであれば、何事も遅いことはないです。
私自身 40代でインストラクターデビューしていますし、始めてみると新しい世界が広がります。
ぜひ思い切ってチャレンジしてみてください！



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



バレエピラティス

バレエピラティス Lv. I

◆ 6月11日 (水) 10:00 ~ 13:00

バレエピラティス Lv. II

◆ 5月21日 (水) 10:00 ~ 13:00

◆ 7月11日 (金) 10:00 ~ 13:00



バレエピラティス Lv. III

◆ 5月31日 (土) 14:00 ~ 17:00

◆ 7月11日 (金) 14:00 ~ 17:00

場 所 Vivo Bearsi 芦屋店

料 金 各 8,250 円 (税込)

講 師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御囲ひろみ

申込締切
.....
各1週間前の
12:00

リフォーマー レベルⅠ ブラッシュアップコース

レベルⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

◆ 5月21日 (水) 10:15 ~ 13:15

◆ 7月11日 (金) 14:15 ~ 17:15

レベルⅠ (美脚・美尻)

7月11日 (金) 10:15 ~ 13:15



リフォーマー レベルⅡ ブラッシュアップコース

レベルⅡ (美脚・美尻)

◆ 6月11日 (水) 10:15 ~ 13:15

レベルⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

◆ 6月30日 (月) 10:15 ~ 13:15



パワーピラティス

パワーピラティスⅠ ◆ 6月17日 (火) 10:15 ~ 13:15

パワーピラティスⅡ ◆ 6月17日 (火) 14:15 ~ 17:15

場 所 Vivo Bearsi 芦屋店

料 金 各 8,250 円 (税込)

講 師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島真理

申込締切
.....
各1週間前の
12:00

New Topics

パーソナルトレーニング

ボディデザインコース

◆ 5月31日(土) 10:00～17:30

ストレッチコース

◆ 6月30日(月) 10:00～17:30



講習時間

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

申込締切
.....
各1週間前の
12:00

各養成スクール申込先

【Colours 事務局】
info@vivo-colours.jp





Wellness Colours Academy のリフォーマー養成スクールは、とにかく多彩なコース内容で、業界最多では! ?というほどコースが充実しています!

ここ数年でそのコースも増え、「次はどのコースを受講するのが最適?」「一歩ずつステップアップしていきたい」と思っている方も少なくないと思います。

そこで今回は改めて、大人気スクール「リフォーマー養成コース」について徹底解説していきたいと思ます!

コース紹介

まずは、リフォーマー養成コースのご紹介です。レベルⅠから順に受講ができ、ご自身のペースでブラッシュアップしていくことが可能となっています。

また、部位別コースでは「美脚」「美尻」「美姿勢」「ウエストシェイプ」と、ポイントでボディメイクが可能なコースも充実しています。お客様の目的にあわせて多彩なレッスンが指導可能になるので、インストラクターとしての幅を広げることができるのも魅力です。

レベルⅠ

リフォーマーベーシックⅠ

スタイルアップⅠ

レベルⅡ

リフォーマーブラッシュアップⅠ

スタイルアップⅡ

美脚Ⅰ

美尻Ⅰ

美姿勢Ⅰ

ウエストシェイプⅠ

部位別コースⅠ

レベルⅢ

リフォーマーブラッシュアップⅡ

美脚Ⅱ

美尻Ⅱ

美姿勢Ⅱ

ウエストシェイプⅡ

部位別コースⅡ

ボディメイク MIX

スタイルアップ・美脚・美尻・ウエストシェイプの
4コースを MIX できるコース

他にはないオリジナルコースも充実！

気になる部分（脚、ヒップ、お腹、などの下半身）をメインにトレーニングするため、「次の日の筋肉痛が嬉しい」とのお声をたくさんいただいています。また、コアや下半身を強化することによって、基礎代謝を上げることも期待できます。

◆リフォーマーヨガ◆



『リフォーマーヨガ』とは、リフォーマーを使ってヨガのポーズを行うエクササイズです。通常のマットヨガでは、意識しづらく鍛えにくい筋肉まで効果的に使うことができます。

リフォーマーの適度な負荷を利用して、正しい姿勢を感じ、理解できるように工夫されています。またピラティスの要素も含まれ、体のコントロール力も向上します。

《リフォーマーヨガの特徴》

- ・細かい筋肉にもアプローチ
- ・初心者でもできる
- ・ヨガとピラティスの相乗効果
- ・正しい姿勢を重視し、
ヨガの効果を最大限に

リフォーマーヨガⅠ



リフォーマーヨガⅡ



リフォーマーヨガⅢ

◆リフォーマーサーキット◆



リフォーマーを使用したサーキットトレーニングが指導できるようになるコースです。数種類の筋肉トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返すトレーニングです。POPな音楽に合わせてながら実施することで、楽しくエクササイズに取り組むことができます。

《リフォーマーサーキットの特徴》

- ・効果的に筋肉トレーニングと有酸素運動を行うことができる
- ・適度な負荷をかけながらも、正しい姿勢でステップや筋肉トレーニングができる
- ・ケガのリスクを減らせる

今回は Wellness Colours Academy で受けられる「リフォーマー」の養成コースについてご紹介いたしました！

リフォーマー以外にも多種多様な養成スクールをご用意しております！ぜひインストラクターとして指導の幅を増やせるチャンスにチャレンジしてみてください！

詳しくは養成スケジュールをチェックください！