



Colours Academy
newsletter

カラース通信

2025

10

No.21



いつも満席！
クラスが注目される
「3つの習慣」
とは？



saps.
sports
assist
possibility
support

- インストラクターインタビュー
- 養成スクールスケジュール
- インストラクターとしての豆知識



INTERVIEW

Wellness Colours Academy

インストラクター

Yumemi

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

体を動かすことが好きで、幼稚園から中学まで新体操を続け、その後コーチも経験しました。

一方で獣医を目指し、動物病院で看護師として働いていましたが、ハードな仕事に疲れてしまった時期がありました。その際に再び体を動かすことで元気を取り戻し、「同じように日常で疲れている人にも、体を動かすことで楽しく元気に過ごしてほしい」と思い、インストラクターを目指しました。

Q

前職では何をしていましたか。

動物病院でオペ看をしていました。それまでは、宮島で働いていて、その後留学へ行き、帰国後は動物園で働きたいと思っていたのですが、当時コロナ禍で募集がなく、動物病院で看護師をしていました。

Q

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

最初は時間内にレッスン内容をおさめることが難しかったです。
あとは、体の使い方を言語化することが今でも難しいと感じていて、
日々試行錯誤しています。

例えば、時間を見つけては他のインストラクターのレッスンを受けたり、アドバイスをもらったりしています！バレエピラティスの研修があれば、ボランティアでお手伝いに10回以上は勉強に行かせてもらっています。それでもできることは全てやりたいと思っていて、インストラクションの幅を広げるために、本やYouTube、ChatGPTを活用してより良い言い回しがないか日々勉強しています。

また、家で友人にレッスンを受けてもらい、正直な意見をもらうこともあります。

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。

いつもレッスン後に会員様のお声を聞くようにしていますが、「スッキリした」「楽しかった」というお言葉よりも、「もっとこうしたらいいんじゃない？」と率直なご意見をいただけたことの方が嬉しくて、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。

少しきつそうな内容でも、「できなくても、楽しい！」「まだできないけど、いつかできるように次も頑張ってきてほしい！」と思ってもらえるよう意識しています。あとは、誰も置いていかないように気を付けています。レッスン後は、必ずお客様への声かけもしています。



とある日の Yumemi さんのスケジュール

7:00	● 起床
	● 身支度
9:00	
}	● サーキットトレーニング（西北）
15:00	
16:00	● 遅めのランチ兼ディナー
18:00	
}	● サーキットトレーニング（エビスタ）
19:45	
20:30	
}	● バレエピラティス（エビスタ）
21:15	
23:00	● 帰宅
	● 晩酌
2:00	● 就寝



Q

趣味を教えてください。

体を動かすこと、特に柔軟が好きです！

あとは動物が好きで、フェレット 2 匹、デグーマウス 2 匹、リチャードソングリス 2 匹、ハムスター 1 匹、ウロコインコ 1 羽、どじょう（黒 1 匹、金 1 匹）、ヒメツメガエル 1 匹などなど、飼っています！



Q

今後の目標を教えてください。

もっとインストラクションの幅を広げたいです。体の動かし方を言語化すること、お客様へ臨機応変に対応できるようになること、自分の引き出しを増やせるよう、もっと知識と経験を身につけていきたいです！また、最近は社交ダンスとバレエを習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
メッセージをお願いします。

落ち込むこともあると思いますが、大人になって学ぶことはなかなかないのでとても楽しいです！

インストラクターの皆さんも、会員様も、みんな意欲的で自分自身にもとても良い刺激になります。一緒に成長していきましょう！



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



リフォーマー レベルⅠ

第17期リフォーマーベーシック

🕒 10月31日(金)、11月21日(金)、11月30日(日)、
12月11日(木)、補講日(補講対象者のみ) 12月21日(日)
14:15 ~ 18:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 110,000 円(税込)

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

申込締切 ➡ 10月24日(月) 12:00

リフォーマー レベルⅠ

ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 11月21日(金)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円 (税込)

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

申込締切 ➡ 11月14日(金) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 11月30日(日)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円 (税込)

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

申込締切 ➡ 11月23日(日) 12:00

リフォーマー レベルⅡ

スタイルアップⅡ

🕒 10月31日(金)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円 (税込)

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

申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00

ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 12月21日(日)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円 (税込)

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

申込締切 ➡ 12月14日(日) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



NEW フェムケア

フェムケア I

🕒 12月11日(木)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 12月4日(木) 12:00

リフォーマーサーキット

サーキット

🕒 10月31日(金)
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 8,250 円(税込)

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

申込締切 ➡ 10月24日(木) 12:00

パワーピラティス

パワーピラティス I

🕒 10月31日(金)
14:15 ~ 18:15

📍 Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 11,000 円(税込)

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

申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



バレエピラティス

バレエピラティス Lv. I

🕒 10月31日(金)
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00

バレエピラティス Lv. I

🕒 11月21日(金)
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00

バレエピラティス Lv. II

🕒 11月21日(金)
14:00 ~ 17:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 11月14日(金) 12:00

バレエピラティス Lv. III

🕒 12月21日(日)
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 11月14日(金) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



パーソナルトレーニング

ボディデザインコース

🕒 10月31日(金) 10:00 ~ 17:30

📍 Bears 大日 スポーツクラブ Vivo

¥ 42,900 円(税込)
※座学のみも可能 19,800 円(税込)

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

📌 申込締切 ➡ 10月24日(金) 12:00

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

ストレッチコース

🕒 11月30日(日) 10:00 ~ 17:30

📍 Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 42,900 円(税込)
※座学のみも可能 19,800 円(税込)

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

📌 申込締切 ➡ 11月23日(日) 12:00

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



パーソナルトレーニング

美尻コース



12月15日(月) 10:00 ~ 17:30



Bears 大日 スポーツクラブ Vivo



42,900 円 (税込)

※座学のみも可能 19,800 円 (税込)



Wellness Colours Academy

公認ディレクター 白田・西田・針山

講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技

申込
締切

12月8日(月) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



いつも満席！ クラスが注目される「3つの習慣」とは？

～クラスの選ばれ方と継続される秘訣に迫る～

なぜ、あのインストラクターのクラスは
いつも満席なのだろう？



インストラクターであれば、一度は思ったことがあるのではないのでしょうか。実際に、人気のインストラクターは特別なプログラムをしているわけでも、高度なスキルを毎回披露しているわけでもありません。

では、彼らは一体どんな「習慣」を大切にしているのでしょうか。

今回は、常に予約が埋まる現役インストラクターへのヒアリングから見えてきた「選ばれる人の3つの習慣」をご紹介します。



1. 小さな変化に気づく

人気インストラクターは、参加者の表情や動きの変化に敏感です。

今日、肩の位置がいつもより高いな、とか、足の開き方が少し変わったな、と気づくことを意識しています。

声かけやフォーム修正をその場で行うだけで、参加者は「自分を見てもらえている」と感じるんです。

(30代女性インストラクター)



この「気づき」の習慣は、特別なスキルや知識がなくても実践可能。参加者がより快適に、安全に動けるようにサポートするだけで、信頼と安心感が生まれます。

2. 声と動作でリズムを作る

満席クラスの共通点として、「インストラクターがリズムを作っている」ことがあります。



ただ指示を出すだけではなく、声のトーンや動作でテンポや強弱をつけると、参加者の集中力が上がり、クラス全体の一体感が生まれます。笑顔やちょっとしたジェスチャーも、参加者が自然に動きに乗れるように工夫しています。

(40代男性インストラクター)

声や動作を意識することで、クラスの流れが滑らかになり、参加者は「このクラスは心地いい」と感じやすくなります。

3. 自分が楽しむ

自分が楽しんでいないと、絶対にお客様に伝わります。逆に、自分が心から楽しんでいると、多少のミスやアクシデントも笑顔に変わる。それが「このクラスは居心地がいい」につながっていると思います。

(20代女性インストラクター)



参加者は技術だけでなく、空気感や雰囲気も体験しています。インストラクター自身の楽しさやエネルギーが、何よりの差別化要素になるのです。

Point! /

選ばれるクラスには理由がある

特別なプログラムを用意しなくても、日常の小さな習慣でクラスは変わります。名前を覚える、クラス外でコミュニケーション、という従来の方法だけでなく、クラス中の「気づき」「リズムづくり」「楽しむ姿勢」も大きなポイントです。

小さな工夫を積み重ねることで、参加者に「また来たい」と思わせる、唯一無二のクラスが生まれます。

まずは、今日のクラスで、一人の動きの変化に気づくことから始めてみましょう。