



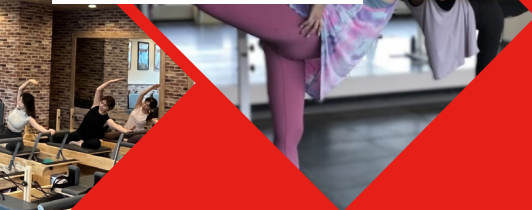
Colours Academy  
newsletter

カラース通信

2026  
1  
No.24



成長する人・  
止まる人の違いとは  
見直したい  
3つのポイント



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

針山

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

もともと体を動かすことが好きで、その中でも柔軟性が大切だと感じたことから、ヨガのインストラクター資格 RYT200 を取得しました。当時勤務していた先で、ヨガのレッスンが人気だったこともあり、インストラクターとしてデビューしました。

その後、もっと知識をつけたいと思い、理学療法士の資格も取得しました。

Q

前職では何をしていましたか。

エイブルで不動産の賃貸仲介を4年ほどやっていました。その前は業務スーパーで勤務しており、全く異なる業界でした。もともと資格取得が好きで、宅建や小型船舶などの資格取得もしています。

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。

最初は、流れを止めてしまわないようにレッスンすることが難しかったです。特にヨガは、フローを忘れないように、事前に練習してからレッス

ンするようにしていました。

あとは、声の大きさです。最初は思っているより小さな声になってしまって、しっかりお客様へ聞こえるよう意識して発声するようにしています。

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。

お客様から「姿勢が良くなった」「疲れにくくなった」「レッスン楽しかった」などのお声をいただくことは、いつもとても嬉しく思います。

Q

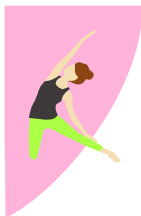
レッスン中に意識していることはありますか。

声の大きさと、話すスピードです。年配の方でも聞き取りやすいように、大きな声で、ゆっくり話すようにしています。（と言いつつも、ついつい早口になってしまいます…）

また、女性も男性も、若い方から年配の方まで、幅広い層の方がご参加されるので、強度の選択肢をできるだけ多く用意し、それぞれご自身で調整してもらえよう工夫しています。

### とある日の針山さんのスケジュール

7:00	● 起床
9:30～12:50	● ジム指導（大日）
12:50～13:35	● リフォーマーレッスン
14:00～14:45	● ストレッチレッスン
15:00～15:45	● ピラティスレッスン
16:30～17:30	● 自分のトレーニング時間
18:00	● 帰宅



Q

趣味を教えてください。

「弱虫ペダル」の影響で、サイクリングです。京都の河原町まで往復130km 走ったり、六甲山まで行ったりしています！



Q

今後の目標を教えてください。

これからも楽しいレッスンができるように頑張っていきたいです！

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。

インストラクターは「知識を伸ばすのか」「パフォーマンス力を伸ばすのか」「トーク力を伸ばすのか」人それぞれ自由だと思うので、自分の得意分野を伸ばしていくのが良いと思います。お客様がレッスンを選ぶ理由も、「先生のトークが面白いから」「先生の流す音楽が好きだから」など本当に様々なので、自分なりのレッスンを見つけると良いと思います。

# 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



## リフォーマー レベルⅠ

### 第18期リフォーマーベーシック

🕒 2026年2月11日(水)、2月28日(土)、3月11日(水)、  
3月21日(土) / 補講日(補講対象者のみ) 3月31日(火)  
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 ▶ 2月4日(水) 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)

🕒 1月21日(水)

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 ➡ 1月14日(水) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 1月21日(水)

14:15 ~ 17:15

📍 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 ➡ 1月14日(水) 12:00

### スタイルアップⅡ

🕒 1月31日(土)

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 ➡ 1月24日(土) 12:00

### フェムケアⅠ

🕒 2月28日(土)

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 ➡ 2月21日(土) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局: info@vivo-colours.jp



## リフォーマー レベルⅠ

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 3月11日(水)

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 ➡ 3月4日(水) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 3月21日(土)

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 ➡ 3月14日(土) 12:00

## リフォーマー レベルⅡ

### ボディメイク MIX

🕒 1月31日(土)

14:15 ~ 17:15

📍 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 ➡ 1月24日(土) 12:00

### ブラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

🕒 2月21日(土)

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 ➡ 2月14日(土) 12:00

## パーソナルトレーニング

### 美脚コース



1月15日（木）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

1月8日（木）12:00

#### 講習時間

10:00～13:00 座学

13:00～14:00 休憩

14:00～17:30 実技

### ウェストコース



2月28日（土）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

2月21日（土）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





## マットピラティス

🕒 全6回 全14:00～17:30  
2月18日(水)、2月25日(水)、3月2日(月)、  
3月11日(水)、3月18日(水)、3月25日(水)

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 138,600 円 (税込)

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

申込締切 ➡ 2月11日(水) 12:00

## ヨガベーシック

🕒 全6回 全14:00～17:30  
2月13日(金)、2月20日(金)、2月27日(金)、  
3月6日(金)、3月13日(金)、3月27日(金)

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューイット甲子園店

¥ 138,600 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 松田奈美

申込締切 ➡ 2月6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



### ＼リニューアル！／ バレエピラティス Lv. I



全4回 (12 時間)

概論：2月21日(土) 10:00～13:00

実技：2月25日(水) 15:00～18:00

実技：3月11日(水) 10:00～13:00

試験：3月21日(土) 14:00～17:00



Vivo Bearsi エピスタ西宮店



66,000 円 (税込)



Wellness Colours Academy

公認ディレクター 藤中由希／御園ひろみ



申込締切 2月14日(土) 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.Ⅱ

🕒 1月21日(水)  
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 ➡ 1月14日(水) 12:00

### バレエピラティス Lv.Ⅱ

🕒 3月11日(水)  
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 ➡ 3月4日(水) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : [info@vivo-colours.jp](mailto:info@vivo-colours.jp)



## 「慣れたやり方」を一度、手放せますか？ 成長する人・止まる人の違いとは

年が変わるこの時期、現場はいつもと同じように動いているようで、ふと自分の指導を見直したくなる瞬間が増えてきます。

忙しさの中で無意識に繰り返してきたこと、「これで大丈夫」と思って続けてきたやり方。それらが本当に「今の自分」や「今のクラス」に合っているのか、立ち止まって考える余白が生まれるのが、この時期です。



インストラクターとして成長し続ける人と、どこかで足踏みしてしまう人。その違いは、技術や経験の差ではなく、「慣れたやり方」とどう向き合っているかにあります。

## 「変える」のではなく、「整える」という視点

新しいことを取り入れる、やり方を変える、と聞くと、どこか負担に感じてしまうこともあるかもしれません。

けれど、ここで大切なのは何かを大きく変えることではありません。

今の自分に合うように、今のクラスに合うように、指導を少し整えること。

それだけで、レッスンの質や、参加者との関係性は驚くほど変わっていきます。



## 今、見直しておきたい 3つのポイント

このタイミングで、一度立ち止まって確認してほしいのが次の 3 つです。

### 1

#### 指導スタイル

- ・説明の量やタイミングは適切か
- ・動きの正確さだけに意識が向いていないか
- ・参加者の反応を受け取れているか

「慣れているやり方」は安心感があります。

でもその一方で、アップデートされにくいという側面も持っています。

## 2

### クラスでの役割

- ・ 空気が硬くなっていないか
- ・ 安心して動ける雰囲気をつくれているか
- ・ 全体が同じ方向を向けているか

インストラクターは、動きを伝える人であると同時に、クラス全体を支える存在でもあります。

今の自分は、クラスの中でどんな役割を果たしているのか意識してみましょう。



## 3

### 日常の中の「信頼につながる行動」

- ・ 準備や片付けへの姿勢
- ・ 時間や約束の扱い方
- ・ 学ぶ姿勢
- ・ 周囲との関わり方

信頼は、特別なスキルだけで築かれるものではありません。  
こうした日々の行動が積み重なり、「この先生のクラスは安心できる」という感覚につながっています。

## 変化に対する3つの向き合い方

同じ環境にいても、変化への向き合い方は人それぞれです。

### 1 抵抗する

「今まで通りで問題ない」と、無意識に変化から距離を取る。安心感がありますが、気づかないうちに成長が止まりやすくなります。

### 2 受け身で受け取る

言われたことはやるけれど、自分の指導として咀嚼しきれない。大きな失敗はないものの、手応えを感じにくい状態が続きます。

### 3 自分の糧にする

「今の自分にどう活かせるか」を考え、一部でも現場で試してみる。この積み重ねが、指導の幅と深さを自然に広げていきます。



## 新しい視点を、 自分の指導に落とし込むために

すべてを一気に変える必要はありません。

- 一つ、試してみる
- 一つ、意識を変えてみる



それだけで十分です。

小さな調整を重ねられる人ほど、指導は安定し、信頼は深まっていきます。

## 「慣れたやり方」を見直すという選択

慣れたやり方を手放すことは、これまでの自分を否定することではありません。

それは、今の自分に合った指導へ整えていく、前向きな選択です。

**年のはじめに、一度だけ立ち止まってみる。**

その時間が、これから先のレッスンを、確実に変えていきます。

