

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2026

5

No.28



指示が変わると動きが変わる
「伝わるキューイング」
3つの基本



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
碧山

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

実は、もともとインストラクターを目指していたわけではなく、趣味として続けていたヨガを「もっと深く学びたい」という思いから養成講座を受講したのがきっかけです。

その後、たまたま代行レッスンの依頼をいただき、そこでインストラクターデビューをしました。ちょうど前職を退職するタイミングと重なったことや、当時のヨガブームの流れもあり、そのままインストラクターとして現在まで活動を続けています。

Q

前職では何をしていましたか。

歯科衛生士でした。当時は休みも少なく、週に1回ヨガスタジオに通い、趣味として楽しんでいました。

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。

グループレッスンでは、お客様一人ひとりのレベルや目的が異なるため、全員に完全に合わせることはできません。だからこそ、同じエクササイズの中でも「どこに意識を向けるのか」「なぜこの動きを行うのか」といった目的や意味を丁寧に伝えることを大切にしています。それぞれの方が、自分なりの気づきを得られるよう工夫しています。

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。

何よりも、人との出会いの大切さを強く感じています。「大人になってから出会う人は、自分と同じ方向を見ているからこそ、刺激を与え合い、成長できる存在になる」という言葉を教わったことがあるのですが、まさにその通りだと実感する場面が増えました。

お客様、インストラクター仲間、フロントスタッフ…多くの方とのつながりによって今の自分が成り立っていることを日々感じています。それぞれの背景を持つ方々と関わる中で、自分の世界が広がっていくのも、この仕事の大きな魅力です。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

レッスンを受けてくださった方が、ひとつでも「気づき」や「発見」を持ち帰れるように心がけています。ただ動きをこなすのではなく、その意味や目的を伝えることで、どのレベルの方でもご自身の身体の変化に気づけるような時間にしたいと思っています。

Q

趣味を教えてください。

最近、切り絵やダンスなど、これまで触れてこなかったことに挑戦しています。ふらっと出かけることも好きで、銭湯に行ったり、空港へ飛行機を見に行ったりすることもあります。

切り絵は瞑想に近いと聞いて興味を持ちましたし、空港は人やエネルギーの流れが活発な場所なので、少し疲れたときに行く気持ちですっきりするんです。

Q

今後の目標を教えてください。

これからも、お客様に寄り添えるインストラクターであり続けたいと思っています。そのためにも探求心を持ち続け、勉強会やワークショップに積極的に参加しながら、自分自身をアップデートしていきたいです。そして、そこで得た学びを柔軟にレッスンへ還元していけるようになりたいと考えています。

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。

とにかくたくさん練習し、経験を積むことが大切だと思います。その中で、何かひとつでも「自分ならではの強み」を見つかることができれば、レッスンはもっと楽しくなります。ぜひ、ご自身らしいスタイルを大切にしながら歩んでいってください。



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



全4回 (12時間)
全日 10:00 ~ 13:00
概論：7月8日(水)
実技：7月15日(水)
実技：7月22日(水)
試験：7月29日(水)



スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ



66,000円(税込)



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



申込締切 7月1日(水) 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

🕒 5月27日(水)
10:00～13:00

📍 スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ

💰 16,500円(税込)

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

📅 申込締切 ▶ 5月20日(水) 12:00

バレエピラティス Lv.Ⅲ

🕒 6月24日(水)
10:00～13:00

📍 スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ

💰 16,500円(税込)

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

📅 申込締切 ▶ 6月17日(水) 12:00

パーソナルトレーニング

パーソナルトレーナー 美尻コース

🕒 5月30日(土) 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

📍 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・針山

📅 申込締切 ▶ 5月23日(土) 12:00

パーソナルトレーナー 美脚コース

🕒 7月30日(木) 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

📍 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・針山

📅 申込締切 ▶ 7月23日(木) 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

第19期リフォーマーベーシック

🕒 5月11日(月)、5月21日(木)、
5月31日(日)、6月11日(木)、
／補講日 6月30日(水)
(補講対象者のみ)
全日 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 → 5月4日(月) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 5月11日(月)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
💰 16,500円(税込)
● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 田島 真理

📌 申込締切 → 5月4日(月) 12:00

ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 5月21日(木)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
💰 16,500円(税込)
● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 田島 真理

📌 申込締切 → 5月14日(木) 12:00

フェムケア

🕒 6月11日(木)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
💰 16,500円(税込)
● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 田島 真理

📌 申込締切 → 6月4日(木) 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Ⅱ

スタイルアップⅡ

- 🕒 5月31日(日)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 5月24日(日) 12:00

ボディメイク MIX

- 🕒 6月30日(火)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 6月23日(火) 12:00

ブラッシュアップⅡ (美脚・美尻)

- 🕒 7月11日(土)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 7月4日(土) 12:00

ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

- 🕒 7月11日(土)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 7月4日(土) 12:00

リフォーマーヨガⅡ

- 🕒 7月31日(金)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 7月4日(土) 12:00

リフォーマーヨガⅢ

- 🕒 7月31日(金)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 **申込締切** 7月4日(土) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



指示が変わると動きが変わる —「伝わるキューイング」3つの基本—



レッスンの質は、エクササイズを選択だけで決まるものではありません。同じ動きでも、インストラクターの「伝え方」ひとつで、参加者の身体の使い方は大きく変わります。

何度言っても伝わらない

意図した動きにならない

その原因は、参加者の理解力ではなく、“キューイング”にあるかもしれません。

今回は、現場ですぐに活かせる「伝わるキューイング」の基本を3つに絞ってご紹介します。

1 「動き」ではなく「変化」を伝える

多くのインストラクターがやりがちなのが、動作の説明に終始してしまうことです。

例えば、

「脚を上げて、下げて」「背中を丸めて、伸ばして」

これは間違いではありませんが、参加者の身体に起きてほしい“変化”までは伝わっていません。

そこで意識したいのが、

「どう動くか」ではなく「どう変わるか」を伝えること。

例えば、

「脚を上げて」→「太ももの前ではなく、お尻を使って持ち上げるように」

「背中を丸めて」→「おへそを覗き込むように、腹部を引き込んで」

このように、“使ってほしい部位”や“感覚”を添えることで、動きの質が一気に変わります。



2 一度に伝えるのは「ひとつ」に絞る

伝えたいことが多いほど、つい情報量が増えてしまいます。しかし、人は一度に多くの情報を処理できません。「肩を下げて、首長くして、お腹引き上げて、骨盤ニュートラルで…」正しいことを言っているのに、結果として何も伝わらない状態になります。

ここで大切なのは、
「今この瞬間に最も優先すべき1つ」に絞ること。

例えば、同じエクササイズでも

- ・初心者には「呼吸」
- ・慣れてきた方には「安定性」
- ・上級者には「コントロール」

と、伝えるポイントを変えるだけで、クラス全体の質が整います。

“全部伝える”のではなく、“選んで伝える”。
これが、伝わるインストラクターの共通点です。



3

言葉だけでなく「イメージ」を使う

身体の使い方は、言語だけでは伝わりきらないことが多くあります。そんなときに有効なのが、“イメージキュー”です。

例えば

「背骨を一つずつ動かして」よりも

「背骨がパールのネックレスのように、ひと粒ずつ転がるイメージで」

「体幹を安定させて」よりも

「お腹にコルセットを巻くように」

このように視覚的・感覚的なイメージを加えることで、理解が一気に深まります。特に、言葉の解釈が人によって異なる場面ではイメージが“共通言語”になります。



伝わるキューイングは「技術」である

キューイングはセンスではなく、磨くことのできる“技術”です。

- どの言葉を選ぶか
- どの順番で伝えるか
- 誰に、何を優先するか

これらを意識するだけで、同じレッスンでも参加者の体感は大きく変わります。そして何より、伝わった瞬間の変化はインストラクター自身のやりがいにもつながります。

最後に

もし今、「伝わらない」と感じる場面があるなら、それは伸びしろがあるということです。まずは次のレッスンで、

- “変化”を伝える
- ひとつに絞る
- イメージを使う

この3つのうち、どれか1つだけでも意識してみてください。指示が変われば、動きが変わる。

動きが変われば、レッスンの価値は確実に高まります。

現場で活躍する皆様のキューイングが、さらに磨かれていくことを願っています。

