

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2026

6

No.29

BEST BODY
JAPAN



なぜかまた 受けたくなる先生

飽きられないインストラクターが
大切にしていること



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

石原

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

前職でもスポーツクラブに勤務しており、その頃にボディコンバットでインストラクターデビューをしました。ずっとフィットネス業界に携わっています。

Q

前職では何をしていましたか。

これまでずっとフィットネス業界で働いてきました。インストラクター業務だけでなく、店舗運営など運営側の仕事にも携わっていました。

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。

まずは自分自身がしっかり動けるようになることを大切にしていました。基本的なことではありますが、そのための練習は今でも欠かさず続けています。

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。

お客様から体の変化についてお声をいただくときは、いつも嬉しく感じます。特に印象に残っているのは、あるお客様の変化です。体のラインが変わっていくにつれて服装も変わり、眼鏡を外され、表情までどんどん明るくなっていきました。最終的には性格まで前向きに変わっていかれた姿を見て、「人を輝かせることができる仕事なんだ」と強く実感しました。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

グルーブレッスンでは、全体の空気感をとても大切にしています。レッスンとしての一体感をつくることで、「1人では頑張れないことも、ここに来たらみんなで頑張れる」と感じてもらえるような雰囲気づくりを意識しています。その中でも、ただ全体を見るだけではなく、お一人おひとりのお身体の状態にも目を向けながらレッスンを行っています。

とある日の石原さんのスケジュール

- 11:00～12:30 ● パーソナルトレーニング
移動
- 15:00～16:00 ● リフォーマーグルーブレッスン
- 16:15～17:15 ● パーソナルトレーニング
移動
- 19:00～20:00 ● 自分のトレーニング時間
- 20:30～21:30 ● リフォーマーグルーブレッスン
- 21:40～22:40 ● パーソナルトレーニング



Q

趣味を教えてください。

フットサルをずっと続けていて、今も月に1回ほどやっています。

あとは、ベストボディジャパンに出場するための体づくりです。

今年で出場5年目になり、昨年・一昨年は準グランプリだったので、今年こそグランプリ取れるよう頑張っているところです！



Q

今後の目標を教えてください。

これまでに培ってきた経験や知識を活かして、お客様一人ひとりのお悩みを解決できるような、独自のサービスをつくっていきたいと思っています。そして、より多くの方の健康をサポートできる存在になりたいです。

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。

資格を取得してからが、本当のスタートだと思っています。そこから自分自身で学び続けたり、練習を積み重ねていくことが大切です。

また、一見「未経験」は弱みに感じるかもしれませんが、これまでの人生経験や、インストラクター以外で培ってきた知識や経験は、その人だけのレッスンづくりにつながると思います。

ぜひ、自分らしい良いレッスンをつくってほしいです。

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19期リフォーマーベーシック

🕒 6月30日(火)、7月11日(土)、
7月21日(火)、7月31日(金)、
／補講日 8月31日(月)
(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 ▶ 6月23日(火) 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

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 藤中 由希

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)
14:15 ~ 17:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

¥ 16,500円(税込)

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

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



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 御囲 ひろみ
- 📅 **申込締切** 7月1日(水) 12:00

バレエピラティス Lv. III

- 🕒 6月24日(水)
10:15 ~ 13:15
- 📍 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
- 💰 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
- 📍 Bears大日スポーツクラブ Vivo
- 📅 **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



“毎回ほぼ同じ”なのに、 なぜかまた受けたくなる先生

— 飽きられないインストラクターが大切にしていること —



「毎週ほとんど同じ流れなのに、なぜか飽きない。」

「毎回受けているのに、新しい発見がある。」

そんなレッスンに出会ったことはありませんか？

インストラクターとして経験を重ねるほど、多くの人が一度は悩みます。

“毎回違う内容にしないと、お客様は飽きるのではないか”

“もっと新しいことを取り入れないといけないのではないか”

ですが実際には、長く支持される先生ほど、「毎回まったく違うこと」をしているわけではありません。

むしろ人気のあるレッスンほど、“軸”があります。
流れに安心感があり、お客様も自然と身体が入りやすい。
では、なぜ飽きられないのでしょうか。

お客様が求めているのは、‘変化’だけではない



インストラクターはつい、「内容を変えること」に意識が向きがちです。

- ◎ 新しいエクササイズ。
- ◎ 新しい構成。
- ◎ 新しいキューイング。

もちろん学び続けることは大切です。

ですが、お客様が本当に求めているのは、“毎回違う刺激”だけではありません。

- ☑ 安心して参加できること。
- ☑ 自分の身体と向き合えること。
- ☑ 少しずつ変化を感じられること。

特にピラティスやフィットネスは、“継続”によって身体が変わっていくものです。

だからこそ、「慣れた流れ」の中で身体の変化を感じられることが、信頼につながっていきます。



人気の先生ほど、“土台”がブレない

長く愛される先生ほど、実は毎回ゼロからレッスンを作っていません。レッスンには、その先生なりの“型”があります。

だからこそ、お客様も安心して参加できる。

「この先生のレッスンなら大丈夫」という信頼が積み重なっていきます。“安心して受けられる”ということ自体が、継続理由のひとつなのです。

飽きられない先生は、「感じ方」を変えている

では、同じ構成なのに飽きられない先生は、何を変えているのでしょうか。

それは、“内容”ではなく、「感じ方」です。

同じ動きでも、

- 今日は呼吸に意識を向ける
- 今日は背骨の動きを感じる
- 今日はカミを抜くことを意識する

というように、フォーカスを変えることで、お客様の感覚は変わります。

つまり、「毎回新しいことをする」のではなく、“同じ動きの中に新しい気づきをつくる”ことが、飽きないレッスンにつながっているのです。



「教える」ではなく、「気づかせる」

レッスンで本当に印象に残る瞬間は、インストラクターが上手に説明した瞬間ではありません。

お客様自身が、

「今、わかった」

「いつもより動きやすい」

「初めて感覚がつかめた」

そう感じた瞬間です。

飽きられない先生は、“たくさん教える”のではなく、
「今この人に必要な一言」を丁寧に届けています。

同じ内容でも、

- どんな言葉で伝えるか
- どんな空気感で進めるか
- どんなタイミングで声をかけるか

によって、レッスンの印象は大きく変わります。

インストラクターの仕事は、動きを教えることではありません。
お客様自身が身体に気づける時間をつくること。
その積み重ねが、「また受りたい」につながっていくのだと思います。



“毎回変えなきゃ”に苦しまなくていい



新人インストラクターほど、
「また同じ内容になってしまった…」
「もっとバリエーションを増やさないと…」
と悩みがちです。

ですが、本当に大切なのは、“種目数”ではありません。
まずは、

- 安全に進行できること
- お客様を見ること
- 呼吸やフォームに気づけること
- 心地よい空気をつくること

こうした土台を丁寧に積み重ねることが、信頼につながります。
型があるからこそ余裕が生まれ、余裕があるからこそ、お客様を見る
ことができます。

そしてその積み重ねが、少しずつ“自分らしいレッスン”になってい
くのです。



“また受けてい”は、派手さではなく「信頼」から生まれる



印象に残るレッスンは、必ずしも難しい動きがあるわけではありません。毎回違うことをしているわけでもありません。

それでも、「またこの先生のレッスンを受けたい」と思われる。それはきっと、

- 「安心して参加できる」
- 「自分を見てもらえている」
- 「小さな変化に気づける」

そんな積み重ねが、“信頼”になっているからです。

インストラクターは、「新しいことを見せ続ける人」である必要はありません。

◎ 同じ動きの中に、新しい気づきを届けられる人。

それこそが、長く選ばれ続けるインストラクターなのではないでしょうか。

