



Colours Academy  
newsletter

カラース通信

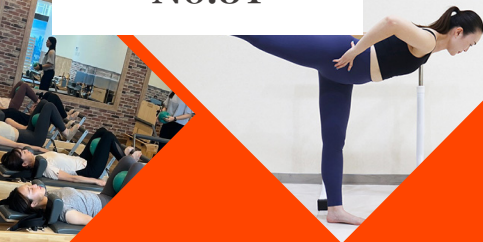
2026

8

No.31



お客様の  
"不安"を"自信"に変える  
インストラクターの  
声かけ



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

Etsu

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

長男のお受験の時期に対人関係で心身ともに疲れてしまったことがありました。そんな時、幼稚園の親睦会でヨガに出会いました。レッスン後の爽快感の虜になり、インストラクターになると、即決めました。特にヨガの「八支則」が響き、私のライフワークとして大切にしています。

Q

前職では何をしていましたか。

前職はアクセサリーのデザイナーをしていました。細かな作業が多く、肩こりが慢性化していたことや、子どもが小さい頃は金属の破片や小さなパーツが危険だったこともあり、育児中は難しいと、一度離れることを決めました。

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。

デビュー当時は、滑らかにインストラクションをすることに苦労しました。もともと人前で話すことが得意ではなく、毎回緊張していました。自信を持つため、自分のレッスンを録画して見返し、受講者の立場になって動きを確認したりしました。

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。

ずっと続けて受講してくださっているお客様から、お声かけいただくことがとても嬉しいです。デビュー当時からずっと通ってくださっていて、一緒に年齢を重ねながら続けられていることに感謝しています。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

季節や行事によって疲れやすい場所が変わるため、その時期の体調に合ったアーサナを選ぶようにしています。完成ポーズに向かう前に、伸ばしたい部位を丁寧に準備するなど、プログラミングには特に気を配っています。

それから、はっきり伝わるよう、滑舌よく話すことを心がけています。インドで、比喩を使いイメージごとと伝わる表現をする、と習いました。「心の湖」はよく出てきたフレーズです

あとは、グループレッスンでは、レベルに個人差があるので、雰囲気飲まれて、つい頑張りすぎてしまわないように、無理をしないよう声掛けをしています。。

Q

趣味を教えてください。

以前はスノボとサーフィンが趣味でした。ボード上の浮遊感が大好きでした。

今は釣りにハマっています。潮の重さなどの海の中の様子が指先から伝わるんです。見えない物を読むという感覚は、ヨガの瞑想と通じるところがあると思います。魚との駆け引きは八支則には反しますが、命はありがたく、お料理していただきます。



Q

今後の目標を教えてください。

「人生の集大成にしよう」と、還暦前にインド最大のヨガ単科大学であるS-VYASA（スワミ・ヴィヴェーク・カナンダ）大学にオンライン留学し、今年卒業しました。

ヨガ理学士を取得し、アロダキヤーマ（ヨガ療法）という、ヨガで心身の不調を整える学科を学びました。そこで得た知識や経験を、現在のレッスンにも活かしています。（次ページに続く）



Q

今後の目標を教えてください。(続き)

また、カラーズでピラティスリフォーマーの資格も取得しました。ヨガは精神性を重視しますが、ピラティスは深層筋を鍛え、左右のバランスを整えることができ、効果を実感しています。お客様にも楽しみながら、正しく身体の変化を感じていただけるよう伝えていきたいです。

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。

インストラクターというお仕事は、自分自身もお客様も楽しく元氣になれる、素晴らしいお仕事だと思います。

年齢に関係なく、自分の努力や学び次第で長く続けていくことができ、お客様と一緒に変化や成長を喜び合える仕事です。私自身、とてもやりがいを感じながら楽しく続けています。ぜひ、この素晴らしいお仕事の魅力を感じていただきたいです。



# 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

🕒 9月11日(金)、9月21日(月)、  
10月11日(日)、10月21日(水)、  
／補講日 10月31日(土)  
(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 ➡ 9月4日(金) 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)



### 美脚・美尻Ⅰ

🕒 8月31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 ➡ 8月24日(月) 12:00

### 美姿勢・ウエストシェイプⅠ

🕒 8月31日(月)  
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 田島 真理

申込締切 ➡ 8月24日(月) 12:00

### スタイルアップⅡ

🕒 9月11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 ➡ 9月4日(金) 12:00

### フェムケア

🕒 9月21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 ➡ 9月14日(月) 12:00

## ピラティスチェア

### 第2期ピラティスチェア

🕒 全3回(12時間)  
8月21日(金)、25日(火)、31日(月)  
全日 13:00 ~ 17:00

📍 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

💰 66,000円(税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 石原 悟志

申込締切 ➡ 8月14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.Ⅱ

- 🕒 8月26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 御園 ひろみ
- 申込締切 ➡ 8月19日(水) 12:00

### バレエピラティス Lv.Ⅲ

- 🕒 9月16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 御園 ひろみ
- 申込締切 ➡ 9月9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 ウェストコース

- 🕒 9月29日(火) 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 ➡ 9月22日(火) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp





## 「効いているかわかりません」と言われたら？ お客様の"不安"を"自信"に変える インストラクターの声かけ

レッスン中、お客様からこんな言葉をかけられたことはありませんか？

「これ、効いていますか？」

「合っていますか？」

「どこに効いているのか分からなくて……。」



インストラクターとして経験を積むほど、この質問を受ける機会は増えていきます。

特にピラティスやヨガでは、激しく動いたり息が切れたりする運動ではないため、「汗をかいていない＝効いていない」「筋肉痛にならない＝意味がない」と感じる方も少なくありません。

しかし、この質問には単に「効いていますよ」と答えるだけでは不十分です。実はこの言葉の裏には、お客様のさまざまな不安や疑問が隠れています。

## 「効いているかわかりません」の本当の意味

お客様が知りたいのは、「正しくできているか」という安心感です。

- 例えば、
- ・自分の動きが合っているのか不安
  - ・周りの人はできているように見える
  - ・思ったよりきつくないから心配
  - ・どこに意識を向ければいいのか分からない

つまり、「効いていますか？」という質問は、

「私はちゃんとできていますか？」

という気持ちの表れなのです。

だからこそ、まずはその不安を受け止めることが大切です。

## 「効いていますよ」だけでは伝わらない

例えば、「効いていますよ。」この一言だけでは、お客様は納得できないことがあります。なぜなら、自分では身体の変化を感じられていないからです。

そこで大切なのは、「どこに」「どのように」効いているのかを具体的に伝えることです。

例えば、

「今、お腹に軽く力が入っていれば大丈夫ですよ。」

「お尻の横が少し頑張っている感じはありますか？」

「肩ではなく、脇の下から支えている感覚があればできています。」

このように身体の感覚を具体的に言葉にしてあげることで、お客様は安心して動けるようになります。

## 「感じ方」は人それぞれ

もう一つ知っておきたいのが、「効いている感覚」は人によって違うということです。

同じエクササイズでも、「お腹に効く」という人もいれば、「お尻に効く」という人もいます。

身体の使い方や柔軟性、筋力、姿勢の癖は一人ひとり異なるため、感じ方が違うのは自然なことです。

だからこそ、「感じなくても間違いではありません。」

「最初は感覚が分からない方も多いですよ。」

そんな一言を添えるだけでも、お客様は安心できます。



## インストラクターが確認したい3つのポイント

「効いているか分かりません」と言われたら、次の3つを確認してみましょう。

### ① フォームは合っているか

まずは姿勢や動きを確認します。

フォームが崩れている場合は、優しく修正しながら正しい位置へ導きましょう。ほんの少し骨盤や肩の位置を調整するだけで、感覚が大きく変わることもあります。

### ② 呼吸は止まっていないか

「呼吸が止まると、身体は余計な力が入りやすくなります。

「息を吐きながらゆっくり伸びてみましょう。」

そんな一言で、動きがスムーズになることも少なくありません。

### ③ 意識する場所を伝えているか

「お腹を使ってください。」だけでは、お客様には伝わりにくいことがあります。

例えば、

- ・「ズボンのボタンを閉めるようなイメージです。」
- ・「おへその下を少し薄くするような感覚です。」

など、イメージを使って伝えると理解しやすくなります。

インストラクターの "伝える力" が、お客様の身体の変化を引き出す大きな鍵になります。

## 「できていますよ」が自信につながる

お客様は、自分の身体に自信がないから質問します。

だからこそ、「今の動き、とても良かったですよ。」

「前回より安定していますね。」

「その感覚で大丈夫です。」

このような具体的なフィードバックが、お客様の安心感とモチベーションにつながります。

「褒める」のではなく、「できている事実」を伝えることがポイントです。その積み重ねが、「この先生なら安心してレッスンを受けられる」という信頼へとつながっていきます。

## 「効いている」より大切なこと

実は、レッスンの目的は「効いている感覚」を得ることだけではありません。

姿勢が少し整った。

呼吸が深くなった。

肩の力が抜けた。

身体が軽く感じた。

こうした小さな変化も、レッスンの大切な成果です。インストラクターがその変化に気づき、お客様へ伝えてあげることで、「今日来てよかった」という満足感が生まれます。

## まとめ

「効いているかわかりません。」

この言葉は、お客様からの " 質問 " であると同時に、インストラクターへの " 信頼 " のサインでもあります。

分からないからこそ、あなたに聞いている。

だからこそ、ただ答えを返すのではなく、お客様の不安に寄り添い、身体の変化を一緒に見つけていくことが大切です。

Wellness Colours Academy では、エクササイズの知識や技術だけでなく、お客様に「伝わる指導」「安心につながる声かけ」も大切にしています。

お客様の「分からない」を「分かった!」「できた!」という喜びへと変えられることは、インストラクターだからこそできる大切な役割です。日々のレッスンの中で、一人ひとりのお客様に寄り添いながら、信頼され、長く選ばれるインストラクターと一緒に目指していきましょう。

