

ハンモック、シルク、フープ etc…  
空中に浮かんで心と体を解放しよう！

## 空中ヨガ専門スタジオ「Nest STUDIO」

3人のカリスマインストラクターによる5周年記念特別ワークショップ  
10月15日(土)から11月30日(水)までの期間限定でスタート

新規ご入会の方には姉妹店の美容整体サロン「Nest Body Treat」  
筋膜リリース無料体験チケット(60分)プレゼント実施中

■申し込みサイト:<https://neststudio.net/>

株式会社ウエストワン(所在地:港区六本木 7-14-23/代表取締役:高野 克人)が展開する、ハンモックやシルクを使った空中ヨガスタジオ「Nest STUDIO(ネストスタジオ)」は、今年の10月でオープンから5周年を迎えます。この5周年を記念して、少しでも多くの皆様に空中ヨガの魅力を知っていただきたく、3つのスペシャル空中ヨガワークショップを10月15日(土)から11月30日(水)までの期間限定で開催いたします。



ハンモックやシルク、フープを使った空中ヨガで、心をとカラダを思いっきり解放



空中ヨガのレッスン風景:初心者の方でも安全にトライできるよう、インストラクターが丁寧にサポート

## オープン 5 周年記念ワークショップ概要

- ・タイトル:オープン5周年記念ワークショップ(3種)
- ・実施期間:2022年10月15日(土)~11月30日(水)の期間限定
- ・対象:会員・ビジター問わずおひとり様期間中、各先生1回ずつご体験いただけます(「エアリアルシルク振付クラス」のみ全6回での受講となります)。
- ・内容:「空中ヨガコーチング/逆さまの世界から見る自分」/担当: Ai 先生  
「体と心を整える エアリアル×フロアー”オールインワン” 特別クラス」/担当: Sherry先生  
「エアリアルシルク振付クラス」/担当: Mai 先生 ※各ワークショップ詳細は下記ご参照ください。
- ・体験申込みサイト URL:<https://neststudio.net/>



3人のカリスマインストラクターによる  
特別ワークショップを5周年記念の限定価格にて

## ワークショップ詳細

Nest STUDIO 誕生 5 周年を記念して 3 人のインストラクターによる3つの特別ワークショップを 10 月 15 日(土)~11 月 30 日(水)の期間限定で開催します。

■インストラクター紹介サイト:<https://neststudio.net/instructor/>

### ワークショップ 1

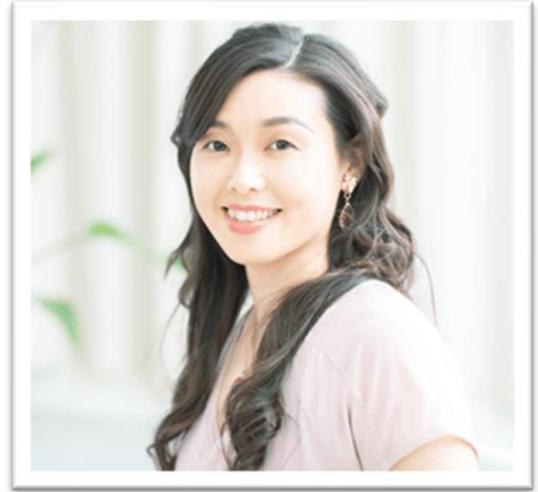
・クラス名:「空中ヨガコーチング/逆さまの世界から見る自分」 /担当: Ai 先生

<通常価格>ハンモックヨガ 60 分+コーチングセッション 60 分 計 120 分 42,900 円(税込)

<キャンペーン価格>ハンモックヨガ 30 分+コーチングセッション 30 分 計 60 分 7,800 円(税込)



「空中ヨガコーチング/逆さまの世界から見る自分」ワークショップイメージ



<インストラクターよりメッセージ>

ハンモックヨガで身体をほぐし、思考を手放した状態のところで、コーチングによって潜在意識にアプローチしていきます。体にスペースを作ることで出来た心の余白から、自分でも気付かなかった心の声=本音を引き出します。

<プロフィール>

8 歳で初舞台、女優、ダンサー、司会、講演等、表現者歴 30 年以上。

舞台『初蕾』『おたふく』等自ら表舞台に立ちながら、メンタルコーチ、スピーチ講師として裏舞台でも活動中。2022 年のミスインターナショナル出場者を心身両面のコーチングメソッドで、日本グランプリ、世界四冠達成へ導く。空中ヨガとの出会いにより、表現の幅は更に広がり、表舞台、裏舞台の両面を知っているからこそ実現出来たオリジナルメソッドを考案。

### ワークショップ 2

・クラス名:「体と心を整える エアリアル×フローアー”オールインワン” 特別クラス」1回90分クラス、毎回限定2名  
/担当: Sherry 先生(栗山さゆり)

<通常価格> 1 回:16,500 円 (税込)/6 回: 82,500 円 (税込)

<キャンペーン価格>先着 4 名まで

1 回:11,000 円(税込)/6 回:55,000 円(税込)



### <インストラクターよりメッセージ>

フロアー(ヨガ/ピラティス/ストレッチ)×ハンモック×シルクを一度に行う業界初のオールインワン特別クラスです。フロアーワークではヨガ・ピラティスの動作を中心に自体重を使って体のバランスと筋力を整え、エアリアルではハンモックとシルクを利用して、自体重ではできない範囲のストレッチや加圧効果を使ったデトックスを行います。セミプライベートとして実施するので個々の悩みに沿った内容のご提案が可能、整体やマッサージ、身体負荷の高いエクササイズにない”心身をトータルケア、整える“特別な時間”をお届けします。

### <プロフィール>

筑波大修士。新体操・ダンスで培った身体感覚や運動効果を、フィットネスの場で活かすことに意義を感じ、ヨガ・ピラティス・エアリアルの資格を取得。20年以上のキャリアを積む。米 カリフォルニア・ハワイ、オーストラリア、パリ等 海外でも経験を積み、国際的な知見を合わせ自身の指導スタイルに追求を重ねている。

## ワークショップ 3

・クラス名:「エアリアルシルク振付クラス」(1回 60分)

／担当: Mai 先生

<通常価格> 33,000 円(全6回/税込)

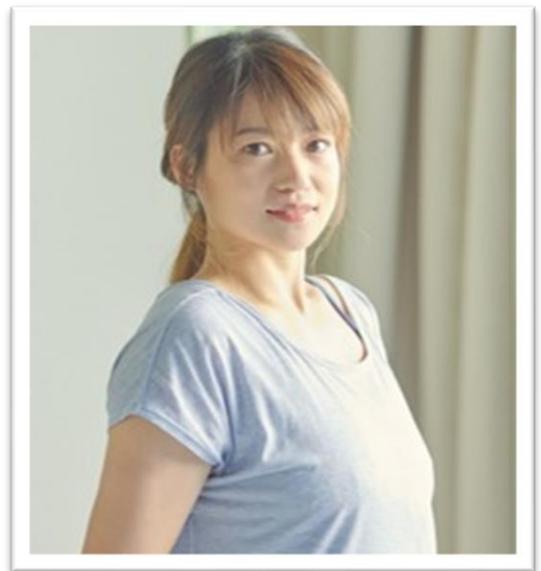
<キャンペーン価格> 19,800 円(全6回/税込)

### <インストラクターよりメッセージ>

全6回で1曲の振付を完成させます。最初はトリックの練習から始め、音楽に合わせて踊れるように進めていきます(最終的には動画を撮影し、編集したものを後日お渡しします)。トリックがたくさんできるようになったので、音楽に合わせてみたい!通常のレッスンにないトリックもやってみて!振付を覚えるだけでなく、さらにブラッシュアップしたい!そんな方々、個々のレベルに応じて、進めていきます。短期集中型ワークショップで一曲通して踊る楽しさや達成感を味わいましょう。

### <プロフィール>

2015年からエアリアルシルク、フープを始め、ロシアで行われた Asia-Pacific Pole Acrobatic Championship 2017 aeriilsilks 3位入賞。帰国後、関西を中心にクラブや企業イベントなどでパフォーマーとして活動を始める。2018年からは東京に拠点を移し活動中。



## スタジオ紹介

- ・スタジオ名: 空中ヨガスタジオ「Nest STUDIO(ネスト スタジオ)」
- ・所在地: 横浜市中区蓬萊町1丁目2-8勝幸ビル4F (JR 関内駅徒歩2分)
- ・URL: <https://neststudio.net/>
- ・営業時間: 月・火・水・木 10:00~13:00、18:00~20:00 / 土日 9:30~17:00
- ・定休日: 毎週金曜日
- ・TEL: 045-308-9990
- ・LINE アカウント: @neststudio



## 「Nest STUDIO 秋の体験入会キャンペーン」実施中

- ・開催日時:2022年9月15日(木)~12月31日(土)
  - ・キャンペーン内容:期間中、体験当日にご入会いただいた方毎月先着20名様に、姉妹店である美容サロン「Nest Body Treat」の筋膜リリース(上半身)+小顔矯正(60分/12,000円相当)体験チケットをプレゼント
  - ・体験申込 URL:<https://neststudio.net/>(サイト内「体験予約」ページから体験希望日時をお申込みください)
  - ・体験内容: ハンモックヨガ体験コース 体験費用:3,245円(税込み)
- ※通常4,950円(税込)のところ特別価格3,245円(税込)にてご体験いただけます。  
事前のお支払を完了いただいた後に予約が確定いたします。

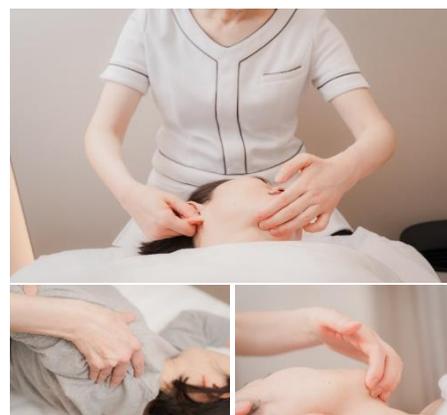
### ■姉妹サロン「Nest Body Treat」について

#### ～肩こり、背中・腰の痛みも、いま話題の筋膜リリースで～

- ・サロン名:「Nest Body Treat(ネスト ボディ トリート)」
- ・所在地:渋谷区恵比寿1-6-7 animo ebisu 2F  
(恵比寿駅徒歩1分)
- ・電話番号:03-6277-0333
- ・サロン URL:<https://www.nestbodytreat.com/>
- ・営業時間:10:00~20:00
- ・定休日:毎週月曜日
- ・個室数:4室(完全個室)
- ・予約サイト URL:

<https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000587587/?cstt=3>

- ・Instagram:@nestbodytreat



今なら新規ご入会の方には姉妹店の美容整体サロン「Nest Body Treat」  
筋膜リリース無料体験チケット(60分)プレゼント実施中!!