

— 宙に浮かんで、自分の体重で加圧する空中ヨガの魅力を思いっきり堪能 —

「空中ヨガって最高に気持ちいい！！」

空中ヨガスタジオ「Nest STUDIO」
5周年記念特別ワークショッププレス先行体験会イベントレポート

<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)までの期間限定でスタートしました。これに先駆け、10月7日(金)にプレス向け先行体験会を開催。女性ファッション誌をはじめ、地元テレビ局など多くのメディアに特別ワークショップのメニューを体験いただきました。



<ハンモック、シルク、フープetc...自分の体重を使って体の筋を伸ばす気持ちよさを堪能>

はじめに「Nest STODIO」オーナー高野社長から、「このコロナ禍の影響で、クローズを余儀なくされるヨガスタジオも多かった中、無事5周年を迎えられましたこと、そして空中ヨガを通して、ご利用者の皆さまの美と健康の保持の一助となれたことが何よりうれしい」と感謝の辞が述べられました。

Nestの意味でもある、鳥の巣、それぞれの方にとっての健やかな心と身体を守る温かい巣となる場所でありたい、その思いから、空中ヨガの効果効能に注目し、リピーター続出のプログラムが大好評の同スタジオ。5周年記念特別ワークショップの体験会で、参加された記者の方々の感想も含め、改めてその内容をご紹介します。

初心者でも安心なハンモックヨガで、身体も心も解放



最初に登場したのは、「空中ヨガコーチング」を担当するAi先生。使う器具はハンモックです。空中ヨガはやってみたいけれど、初心者で心配、身体を動かすことに慣れていない、という方も入りやすいのがこちらのハンモックヨガ。

「バランス感覚に自信がないとか、体幹がしっかりできていないとか、気にしなくても大丈夫。まずは安心して身をゆだねてください」と心強いお言葉。空中ヨガといえばこのポーズという、ハンモックに身をゆだね、逆さまになるポーズをまずは披露。同じポーズを体験した記者の方々も、気が付いたら自然と身体がほぐれていた、通常のストレッチでは思うように伸びなかった背骨が、気持ちよく伸びたなどのお声が！ 重力を利用して、自然と関節の柔軟性を高め、背骨や骨盤、股関節などのゆがみを調整する空中ヨガは、実は気持ちにもゆとりのスペースを作りだすそう。

Ai先生の特別ワークショップはその名のとおり、コーチングとヨガを組み合わせ、身体だけでなく、気持ちも解放することを目標としています。身体をほぐしながら、気持ちもリラックスできるので、普段お疲れ気味の方や、自身の潜在意識や本音に向き合いたい方には特におすすめです。

▲背骨や骨盤、股関節などのゆがみを調整する空中ヨガは、実は気持ちにもゆとりのスペースを作りだすもの、と語るAi先生。

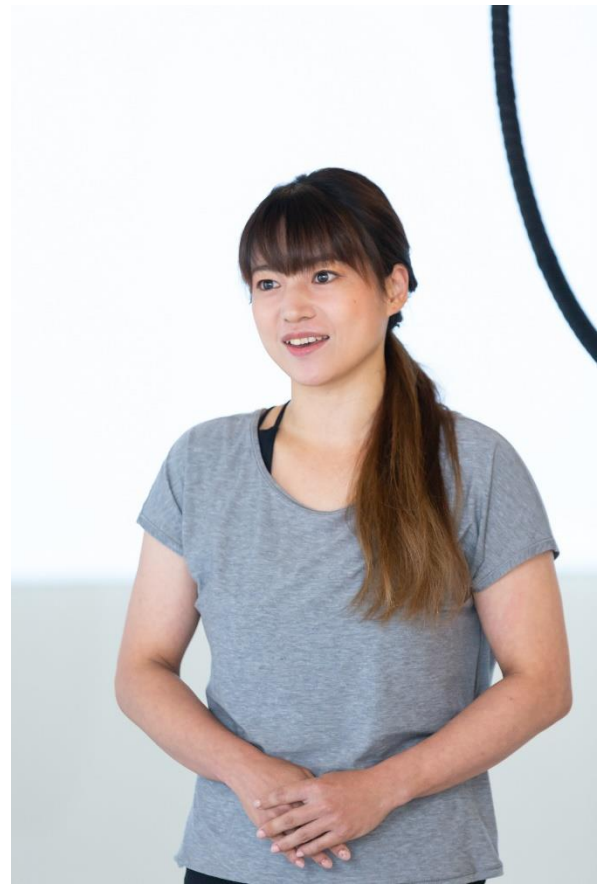


空中ヨガで自己表現する楽しさと達成感を。

2番目に登場したMai 先生は、曲によって登場！ 輪っか状のエアリアルフープを使ったデモンストレーションは、エンターテインメントショーのようで、見る人を引き付けます。空中ヨガでここまでのダンサー的な豊かな表現ができることに感動を覚えます。

実際のレッスンでは、簡単な基礎から始まり、参加者のレベルに沿って、ステップアップしていき、最終的には、一曲を仕上げるプログラムです。通常のMai 先生のレッスンでも、技術だけでなく見せるテクニックなど、表現する楽しさも学べる点が生徒さんに大好評で、その振り付けを踊りたいために、おのずとレッスンに熱がはいり、気が付いたら上達、コアトレやスタイルアップにつながっていたケースが多いとのこと。カッコイイ振り付け、優雅な振り付けを学びながら、カラダが鍛えられるため、人気が高いそうです。

今回5周年記念特別ワークショップのメインは、フープではなく、エアリアルシルクと言って、肌触りも抜群なシルク布を使います。踊っている姿を収録した動画を作成の上、後日お渡しの特典もあるとのこと、非日常感を得たい、ワクワクしたい、表現力を高めたい方には特におすすめです。最初はしり込みしていた記者の方々も、最後は全員の皆さまが体験！ 簡単なポーズひとつでも、空中で行うと迫力があり、鏡の中の自らの姿に新しい発見を見い出されているようでした。



▲感動的なMai先生のデモンストレーション。音楽に載せて自在にフープを操って空中を舞う姿に一同ため息。

空中ヨガとフロアヨガのいいとこどり、過不足なく動かしたい方に

3番目に紹介された記念特別ワークショップは、ハンモックヨガも、エアリアルシルクも、マットの上で行うフロアヨガも全部を組み合わせた画期的なもの。その名も「体と心を整える エアリアル×フロア”オールインワン” 特別クラス」。空中ヨガには、「実は加圧トレーニングの要素も含まれる」と言う担当インストラクターのSherry 先生。

自重をハンモックやシルクの布に預けることで、自然にかつ適度な圧を加えることができ、結果的に血流アップ、デトックス効果が高いのだそう。レッスン直後の身体が軽くなる効果実感はもちろん、継続することで滞っていた血流が促されたことによる肌の透明感アップやスタイルアップなど、うれしい効果も感じられるそう。「みなさん、楽しみながら通っているうちに、予想以上の効果に驚いて、喜んでくださいます」。リピーターが多いというのも、そんなところに秘密が隠されているようです。記者体験後の感想の中には、シルクサスペンションができるだけでなく、ハンモック、マットの上と、いろいろ体験できて楽しい！ と。

空中ヨガの得意とする柔軟性やゆがみの矯正はもちろん、フロアでないで鍛えられない部分も含め、多角的に身体へのアプローチをするこちらは、バランスよくすべての部位を鍛えたいというわがままな希望に

こたえる贅沢な内容です。



▲空中ヨガには実が加圧トレーニングの要素も含まれる、と語るSherry先生。自重で血流が促されるので、肌の透明感アップやスタイルアップも期待できそう。



空中でなければ体験できない逆さまの世界！ぜひ新しい自分の発見を！

最後は再びMai先生が登場。先ほどのエアリアルフープを、エアリアルシルクに変えてのパフォーマンスです。その優美でカッコイイ姿はひたすら眼福で、記者の皆さまもすっかり観客として見入っておられました。Mai先生いわく「パフォーマンスとしてはレベルの高いものをお伝えしますが、今回のプログラムは初心者から上級者まで個々のレベルに合わせて、テクニックの難易度は変えていくので、安心してご参加を」とのこと。

シルクサスペンションも、フープも、ハンモックもぶら下がることで重力の影響がなくなり、肩や腰の調整効果が高いエアリアルヨガ。「最初は少しハードルが高いと思う方もいるかもしれませんが、やってみるとハマるので、リピーターの方が本当に多いんですよ」とMai先生。楽しみながら結果が得られた！終わってみたら息抜きやリセットになっていた！そういう利用者の方々のお声、まさに納得です。



▲フープとはまた違った魅力のエアリアルシルクで迫力あるデモンストレーションを披露するMai先生。



これからの社会には、ウェルビーイング、健康で健やかな毎日が大切と考え、空中ヨガでその一助をとスタートした「Nest STUDIO」、今回の5周年記念特別ワークショップは、Nestスタジオの人気インストラクター、Ai先生、Sherry先生、Mai先生それぞれの経験とアイデアが満載の充実した内容です。空中で体験する逆さまの世界、その楽しさに体験会に参加した記者の皆さまも大いにハマっている様子が垣間見えました。こんな魅力いっぱいの5周年特別ワークショップ、ぜひこの機会に多くの方にご紹介いただき、ご体験いただければと思います。

<オープン 5 周年記念ワークショップ概要>

- ・実施期間:2022 年 10 月 15 日(土)~11 月 30 日(水)の期間限定で開催中
- ・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。

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



▲3人のぴったりと合った呼吸が空中ヨガの楽しさをより実感させてくれる。

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)



<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、バリ等 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 もやってみたい！振付を覚えるだけではなく、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 Championship2017 aeriilsilks3 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: 横浜市中区蓬莱町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
- ・連絡先: TEL: 045-308-9990／LINE アカウント: @neststudio

