

「ステージングケア」は
最高の状態でステージに立ちたい
役者・ダンサー・シンガーを
心身共にサポートする
ベストコンディショニングケアです

「ステージングケア」は輝くためのサポートケア

実力を発揮するだけでなく、
輝き、魅了するところまでを求められるステージの世界。

プレーヤーは、自ら輝く人。
心身ともに良い状態でないと、実力を発揮できないばかりか、
意欲、表現にも支障をきたし、輝きも発揮することができません。
こうした時に、故障をはじめ負のスパイラルを
招いてしまうこともあるのです。

ステージングケアは、コミュニケーションをとりながら、
ベストコンディションに仕上げていきます。
俳優・ダンサー・シンガーの特性を理解し、疲労・故障からの
早期回復をはじめ、予防、コンディショニング、メンタルケア、能力向上
までをしっかりサポートしていきます。

◆「プライベートステージングケア」
サロン・出張にてケアをします

- *基本的なケアPoint
- ①お話を聞き、身体全体の特徴や癖をチェック
 - ②現在の疲労度、痛み、怪我のチェック
 - ③本番の役に合わせたボディケア
 - ④本番中の心身ケア
 - ⑤本番後のリセットケア

◆「バックヤードステージングケア」
稽古場・楽屋出張にてケアをします

- *基本的なケアPointは、本番・役に合わせた
コンディショニングケアとなります。

役者・ダンサー・シンガーの皆様を最高のコンディ
ションでステージに送り出すことが最高の喜びです。

ステージングケア・ボディコンディショニングサロン
tone up 凜
(トーンアップリン)

<http://tone-up-rin.com>

ご予約・ご相談・お問い合わせメールアドレス
info@tone-up-rin.com

ご予約・ご相談専用ダイヤル
080-6558-1205