

「ステージングケア」で プレイヤーをサポートすることが 私の最高の喜びです。

tone up 凜 代表
ステージングケアトレーナー
市川 紗也子

「ステージングケアのススメ」

私は3歳の時、母に観させてもらった『CATS』をきっかけにミュージカル女優を目指すようになり、ディズニーダンサーを経て、21歳の時『レディ・ソロ』でミュージカルデビュー。その後、EXILE主演ミュージカル『HEART of GOLD』・ブロードウェイミュージカル『ダム・ヤンキース』など多数出演してきました。

その舞台上、私は多くのプレイヤーたちと同じく様々な怪我で苦しみ悩みました。どういうケアをすれば万全なコンディションが維持できるのか、最高の輝きを発揮できるのか。。

葛藤し、その解決のために調べ、勉強し、関連する資格を取り、私自身そしてプレイヤーのステージングケアを始めました。

現在は、サロンだけではなく、帝国劇場をはじめ、様々な劇場、また稽古場にてステージングケアを行っています。

ステージに立つプレイヤーの様々な心身のストレスは、疲労を蓄積し、表現に影響を与えるだけでなく、怪我などにもつながることもあります。

私のステージングケアは、本番に向けた疲労回復、怪我の回復などの迅速なケアはもちろんのこと、本番前により万全なコンディショニングでステージに立つための身体のケア、心のケア、普段の食のケアなどのアドバイスも行っています。

<トレーナー実績>

- ・クザリアーナの翼
- ・エリザベート
- ・1789-バスティーユの恋人たち 他



tone up 凜 代表
ステージングケアトレーナー
市川 紗也子

◆「プライベートステージングケア」

<メニュー>

通常・・・60min	10000円
90min	12500円
90min以上	13500円

※出張ケアは通常料金とさせていただきます。

本番期間中と本番前後
10日間は半額。

◆「バックヤードステージングケア」

稽古場・本番中の楽屋へのお出張にて数名～団体のケア

60min・・・10000円 ～ 応相談

※東京23区外は、交通費など応相談とさせていただきます。

・学生（小・中・高・大・専門）

年齢、状況に応じて特別料金でサポートしております。
ご相談ください。

・ステージングケア各種セミナーワークショップ 講演費要相談

- ①ステージングトレーナーが教える、故障知らず、表現力・輝きUPの正しい体の使い方レッスン指導
- ②舞台メイク/素肌美/ボイストレーニング/ダイエット/など)プロのトレーナーと共に指導

俳優・ダンサー・シンガーの必須ステージングケアプログラム

- ・筋疲労からの早期回復
- ・外傷・障害からの早期回復
- ・故障・障害からの予防
- ・コンディショニングケア・サポート
- ・メンタルケア・サポート
- ・ビューティーケア・サポート
- ・能力向上サポート
- ・ウェイトコントロール
- ・のどケア
- ・睡眠サポート
- ・ホルモンバランス・自律神経ケア
- ・更年期ケア（メノポーズカウンセラーとしても活動中）