

「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](mailto:info@tone-up-rin.com)

ご予約・ご相談専用ダイヤル  
080-6558-1205