

2018年1月10日
Suelo de chaco

スペイン国立バレエ団直伝のオリジナルメソッド
「スエロ」の男性版クラスが静岡・三島で開講
～ 体幹・筋力・柔軟性・体力を鍛え、いつまでも若々しく ～

Suelo de chaco(スエロ デ チャコ、主宰：田代 寿子)は、「スペイン国立バレエ団」のダンサー直伝のトレーニングメソッド「Suelo (スエロ)」の男性向けクラス「メンズスエロ」を、静岡・三島スクール(静岡県三島市)で2018年1月より開講します。今まで、女性向けスエロのクラスは三島市で開講しておりましたが、男性クラス開講希望の声を受け、新年に満を持しての開講となりました。体幹・筋力・柔軟性・体力の4つを鍛える「スエロ」は、男性の多くが抱える肩こり、腰痛、疲れなどを解消。心も身体も楽になり、毎日を快適に過ごせるようになります。



◆Suelo (スエロ) とは

田代寿子が「スペイン国立バレエ団」のダンサーから学び、独自にアレンジしたトレーニングメソッド。体幹・筋力・柔軟性・体力の4つを同時に磨き上げます。寝転がった体勢で単純な動作を繰り返すだけのシンプルな動きなので、誰でも簡単にマスターすることができます。女性がつ妖艶さ、男性がつ逞しさ。フラメンコダンサーが美しい姿勢を保つための基礎となっているのが、「スエロ」です。

▶スエロの基本ポーズ(体幹を整えるポーズ)

参考動画；かんたんミニスエロ

https://www.youtube.com/embed/HpqBJo_S_20



◆メンズスエロとは

心拍数が上がるランニングや水泳、ボクシングなどはたいへんそう、だけど身体を健康に保ちたい、鍛えたい願望のある男性向けスエロ。「肩こり」「腰痛」「疲れ」「睡眠の悩み」「首が回しにくい」「昔のスーツが入らない」などの悩み解消にもつながります。見た目を変えるのではなく、自分自身がラクに過ごせること、心も身体もラクになること、それが「メンズスエロ」の目指す姿です。これまでに10代～60代の方がレッスンを受講し、好評をいただいています。

◆36歳、医療職 N様のメンズスエロ体験談

□体験のきっかけ

- ・彼女からスエロという新しい運動があると聞いて興味を持った
- ・卓球をするので体の動かし方を改めて知りたかった

□感想

- ・心地良い疲労感と達成感が味わえて良いです
- ・継続していくと体のバランスが整い、元気になりそう、怪我をしにくくなりそう、体の使い方を覚えられそうと思います

□体の変化

- ・背筋がピンッと伸びて胸が張る感じで、姿勢が頭からつま先まで1本線が通る感じがします
- ・股関節可動域が広がって動きが軽くなった感じです

□その他体験者の声（3か月のモニター体験者のアンケートより）

*身体

- ◇足首の柔軟性が上がった ◇姿勢が良くなった ◇顔や首回りがスッキリした
- ◇ズボンのお腹周りがゆるくなった

*メンタル

- ◇年齢は関係ないと強く思うようになった ◇やればできると自分に自信がついた
- ◇体に対しての意識が変わったせいか、食欲が落ち着いた



◆レッスン内容

*全国出張レッスン承ります

(1) セミ・プライベート

2、3名でスエロを集中的に習得していただきます
受講費 5,000 円～（45 分～）

(2) グループ

約 10 名でスエロの基本を習得していただきます
受講費 3,000 円～（50 分～）

◎下記のような企画にぜひお役立てください

- ・年末年始に緩んだ身体のメンテナンスに
- ・カルチャースクールの新講座に
- ・自治体の健康増進プログラムに
- ・ショッピングモールでの健康増進イベントのプログラムに

*レッスンは男女問わず承ります。

*自治体や私的団体、企業の健康増進関係ご担当者からの依頼にもお応えします。

*レッスンプランは上記以外でもご相談に応じます。まずはお気軽にご相談ください。

※旅費、交通費別途

◆スエロマスター 田代 寿子とは

2人の子をもつ母でもある、48歳のスエロマスター・フラメンコダンサー。趣味で始めたフラメンコにはまり、29歳で単身スペインへ。フラメンコを学ぶ中で「スペイン国立バレエ団」のトレーニングメソッドに出会い、習得。その後、独自のアレンジを加えたメソッド「スエロ」を確立し、静岡県裾野市や東京で体験レッスンを実施する。2018年1月より静岡県三島市で「メンズスエロ」レッスンを本格的に開講。



「スエロはまだ日本での知名度が低く、トレーナーは私にスエロを勧めてくださった花原千枝美さんという宮崎県在住のフラメンコダンサーと私の他にはおりません。スエロの第一人者として、身体の悩みを抱える多くの方が『ラクに動ける身体』になれるように導いていきたいです」

◆静岡・三島スクールについて

自動車部品工場内にあるものづくりの現場を一望できる新設スタジオ。1階にはファンタジーの世界に迷い込んだようなスチームパンク風ショールームも。

★体験レッスン実施中 受講費：1,500円（約45分）

<会場>

〒411-0815 静岡県三島市安久6-4（株式会社三光ダイカスト工業所安久工場 ショールーム内）

<http://www.sankosteam.com/>

◇Suelo de chaco 概要

主宰：田代 寿子（たしろ ひさこ）

設立：2017年10月

事業内容：スエロ教室運営

URL：<http://suelo.jp/>

◇お問い合わせ先

TEL. 090-1564-9024（担当：田代）

suelodechaco@gmail.com

参考画像

チラシ

一つでも当てはまったあなたへ

Check!

- 肩がこる
- 腰が痛い
- 寝れが覚れない
- 足が回らない
- 寝のスイッチが入らない

メンズスエロで
ラクに動ける
体づくり、はじめよう。

初心者OK!
週1回~

働き盛り世代のお悩み解決
肩こり、腰痛、寝ない、寝るのスイッチ

モテる体づくりにも
効果的、間違いなく、カッコイイ!

仕事帰りに通える! 三島クラスOPEN!

メンズスエロって? 詳しくは裏面に!!

スエロって?

スエロはスペイン発の新しいエクササイズ。体幹・筋力・柔軟性・体力を鍛えるオリジナルエクササイズです。ほとんどの動作も道具が不要で、単純な動作を繰り返すだけで、どんなにでもマスターすることができます。

スエロを体感された方の声

- 肩こりや腰痛がなくなった
- 体がスッキリした
- 歩く方が変わった
- お腹が凹んだ、と言われた
- 大きく寝れるようになった

自宅でできる カンタンミニスエロ

- 1 足を伸ばして、手を伸ばして、体を伸ばす。
- 2 足を伸ばして、手を伸ばして、体を伸ばす。
- 3 足を伸ばして、手を伸ばして、体を伸ばす。
- 4 足を伸ばして、手を伸ばして、体を伸ばす。

三島クラス レッスン会場

スエロ講師 田代 寿子 (Takeda Shoko)

まずはお試し! 体験レッスン (90分) 1,500円

ご予約・お問い合わせはメールにて
suelo@chaco@gmail.com
http://suelo.jp

スエロのポーズ



メンズスエロ体験

