MBD ～Mashu Body Design～



自宅から、体を整える習慣を。

姿勢や体の変化が気になり始めた方へ。
骨格・呼吸・姿勢を意識したレッスンで、無理なく続ける体づくりをサポートします。

POINT 01

がんばりすぎない体づくり

骨格や呼吸に目を向け、
心地よく動ける体を目指します。

POINT 02

自宅から参加できる

オンラインだから、
いつもの場所で自分のペースで
取り組めます。

POINT 03

続けやすいレッスン

日々の暮らしに取り入れやすい、
さまざまなテーマのクラスを
ご用意。

レッスン内容の一例

- 姿勢・体の使い方
- ボディメイクエクササイズ
- セルフケア・美容習慣

詳しい内容・お問い合わせはこちら

MBD公式サイト
レッスン内容を見る

MBD公式LINE
LINEでお問い合わせ