

LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCEは45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウトです。
各クラスには10曲の独立したトラックがあります★
世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた
プロGRESSIVEな音楽に合わせて、革新的なダンスの
動きを取り入れていきます。

ムーブメントとテクニックにフォーカスしており、習得しやすく
健康を維持しながらダンススキルを向上させたい人や、
ダンスが好きな人にとって最適のプログラムです。

2024年1月～

月曜 22:00～ シバム(1.3月)、レスミルスダンス(2月)

水曜 15:15～ レスミルスダンス(1.3月)、JAM(2月)

木曜 19:25～ レスミルスダンス

日曜 12:20～ シバム(1.2月)、レスミルスダンス(3月)