

レスミルズ (Les Mills) 最新ダンスプログラム上陸！

3月よりレギュラークラス開講

LES MILLS
DANCE

お試し体験開催

2月23日（月） 14:00～15:00

定員／15名 料金／510円

担当／レスミルズダンスインストラクター

HiNA

レスミルズダンスはトラック毎に振付が変わる1曲完結型なので、ダンスを通して新鮮な感覚を保つことができます。動きはシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもお勧め。また、誰もがカッコよく踊れるような振付が多く、ワークアウトをしながらダンススキルを向上させたい人やダンス好きな人には最適のプログラムです。