

BODYJAM™

ボディジャム

とは？

LES MILLS
BODYJAM

DANCE × EXERCISE
ダンス エクササイズ

ダンスとエクササイズを融合した

エネルギッシュなスタジオワークアウト。

何をするの？

エレクトロニクスダンスミュージックに身も心もゆだねてダンスを存分に味わうプログラムです。ヒップホップ・ハウス・ジャズ・ラテンなどの様々なダンススタイルを一挙に楽しめます。



JAM!

気分はダンサー♪

人気の楽曲に合わせて身体を動かせば、ダンサー気分を楽しめること間違いなし！覚えやすいシンプルな振付を徐々に覚えていくのでダンスの経験が無くても安心です。ダンス・音楽・運動が好きな方はぜひご参加ください！

こんな効果が！

ダンスの楽しさや踊れた時の達成感を味わえるのはもちろん、身体を大きく使って動くことでシェイプアップやカロリー消費・脂肪燃焼などの効果も期待できます。ダイナミックなダンスパフォーマンスで、たくさん汗をかきましょう！



ダンス&エクササイズ



楽しく、気分爽快！

詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。