

最新のダンス感覚を楽しみましょう!!

SH'BAM™

DANCE IT OUT!

レスミルズからダンス系スタジオプログラムの新たな流れがはじまります!!

LES MILLS

What is SH'BAM?

SH'BAMは誰にでも出来るダンス系スタジオプログラムです。

シンプル

振りつけがシンプルなので、
どなたでもダンス感覚を
楽しめる!

脂肪燃焼

動きがシンプルなので
笑顔で汗がかけれる!

一曲完結

一曲一曲ごとに動きが
構成されていて様々な
ダンススタイルを楽しめる!
(プログラムは45分-12曲)
※30分クラスは7曲

ヒットチャート音楽

近年のトップヒットチャートを
中心に過去のダンス系
ヒット曲も使用!



参加者の声

DANCE IT OUT!

期待していたより汗を
かけたので
好きになりました!

動きが好きになりました!
覚えるのが簡単で、ワークアウトを
していると感じた!

すごく簡単です!
最新曲もあるし、昔の曲もあり、
楽しく踊れました!

初めてのクラスでしたが続けようと思いました。動きが覚えやすいです。
私は57歳ですが、このように楽しんだのはいつだったか覚えていません。
これからも楽しみたいと思います!

これはベストクラスの
一つです!

LES MILLS