

LES MILLS BODYJAM

今回のトラックは・・・

7.21

17:00～18:00

テクニック講座
30分付き

No.112
Block2



さらにこの動画を見れば
怖いものではありません



本当は踊りたいあなたへ

BODYJAMとは・・・

- ・ 様々な音楽ジャンルとダンスを組み合わせたプログラム
- ・ 毎回のレッスンがイチから振付を完成させる完結型
- ・ ダンス未経験の方でも気軽にご参加できます！

誰もが最後のトラックで、ダンスへ没頭できるように
最初の30分で丁寧に体の使い方からお伝えしていきます。
この1時間やり切ったあなたの達成感は計り知れません。
JAMそしてダンスが好きになること間違いなし！！