

ラ・グロッツセ山王橋に初登場!

LES MILLS

SH'BAM

レズミルズ シバム

シバムのテーマは「汗×笑顔」!
最高の音楽に合わせて
一緒に楽しみましょう!

担当大原

シバム とは?

ダンス系ワークアウトですが、
ダンスの経験は必要ありません。
必要なのは遊び心とあなたの笑顔。
日常から離れて、夢中にダンスを
踊りましょう!

2019年1月より 毎週日曜日

13:00~13:45

初心者の方も大歓迎!皆様のご参加お待ちしております