¿Que es un REM?

Es una medida relativa basada en el tamaño de fuente que tenga la etiqueta html

Indica que clases nos proporciona bootstrap para: Encabezados, Títulos destacados, Alineación de Texto, Transformación de Texto y Colores

Encabezados: De h1 a h6

Titulos Destacado: La clase display del 1 al 4

Alineacion tienes text-left, text-center, text-right como de norma general

Transformacion de texto: text-lowecase, text-uppercase, text-capitalize

Colores: Primary, secondary, sucees, warning, danger, info...

Indica que clases nos proporciona bootstrap para: Márgenes, Márgenes responsive e Espaciados Internos

Poniendo m-x siendo x el margen que le vamos a dar

My-x siendo x el margen

Pt-x siendo x el espaciado

¿Cuales son las ventajas de usar estas clases Bootstrap con respecto a las mismas de CSS?

La principal ventaja es que no tienes que "programar" la css, ya que asignándole las clases ya por defecto lo cogera