

Bee Quick Pilates

2024年7月

プログラム一覧

※初心者の方は📖マークのあるレッスンを10回以上受講するのがおすすめです！

	プログラム名	レベル	初心者
基礎	やさしいマシンピラティス	🔥 2	📖
	整える上半身	🔥 2.5	📖
	整える下半身	🔥 2.5	📖
	代謝UPストレッチ	🔥 2.5	📖
初級	整える全身	🔥 3	
	しなやかボディメイク	🔥 3	
	ボディコントロール	🔥 3	
中級	引き締め美尻&美脚	🔥 3	
	引き締め二の腕&背中	🔥 3	
	体幹強化	🔥 3.5	
	脂肪燃焼	🔥 4	



Bee Quick Pilates

📅 レッスンスケジュール

※1回のレッスンは45分間です。

📖 初心者 🔥 レベル(強度)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	引き締め 二の腕&背中 🔥 3	しなやか ボディメイク 🔥 3	スタジオ 定休日	整える 全身 🔥 3	📖 やさしい マシンピラティス 🔥 2	ボディ コントロール 🔥 3	引き締め 美尻&美脚 🔥 3
11時		📖 整える 上半身 🔥 2.5			引き締め 美尻&美脚 🔥 3	📖 整える 下半身 🔥 2.5	📖 代謝UP ストレッチ 🔥 2.5
12時							
13時	📖 整える 下半身 🔥 2.5						
14時							📖 整える 上半身 🔥 2.5
15時		引き締め 美尻&美脚 🔥 3			📖 代謝UP ストレッチ 🔥 2.5		ボディ コントロール 🔥 3
16時					引き締め 二の腕&背中 🔥 3	📖 整える 上半身 🔥 2.5	
17時							
18時	体幹強化 🔥 3.5			📖 整える 上半身 🔥 2.5	📖 整える 下半身 🔥 2.5	しなやか ボディメイク 🔥 3	
19時		📖 整える 下半身 🔥 2.5		脂肪燃焼 🔥 4	引き締め 二の腕&背中 🔥 3	引き締め 美尻&美脚 🔥 3	
20時		引き締め 二の腕&背中 🔥 3			📖 代謝UP ストレッチ 🔥 2.5		