

# Bee Quick Pilates

## 📖 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	ベーシックピラティス	🔥 2	📖
	ウエストシェイプ	🔥 2.5	📖
	骨盤調整	🔥 2.5	📖
	代謝UPストレッチ	🔥 2.5	📖
	ビギナー	🔥 2.5	📖
初級	全身リセット	🔥 3	
	トータルシェイプ	🔥 3	
	コアトレ	🔥 3	
中級	引き締め美尻&美脚	🔥 3	
	美姿勢ケア	🔥 3	
	体幹強化	🔥 3.5	
	脂肪燃焼	🔥 4	
	ジャンプで脂肪燃焼	🔥 4	
	HIIT(ヒート)	🔥 4	

※開催するプログラムは店舗スケジュールにより異なります。

