

Bee Quick Pilates

¥ 料金について

コース	料金	ジム& セルフエステ 込みの金額
月4回コース	9,800円 (税込 10,780円)	
月8回コース	16,000円 (税込 17,600円)	

📎 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回以上受講することを推奨します。

	プログラム名	レベル	初心者
基礎	優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	📖
	代謝アップストレッチ	🔥 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	

Bee Quick Pilates

📅 2024GW期間特別スケジュール

※1回のレッスンは45分間です。

📖 初心者 🔥 レベル(強度)

時間	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
10時		🔥 3 整える 全身	📖/🔥 2 優しい マシン ピラティス	🔥 3 引き締め 二の腕&背中	📖/🔥 2.5 整える 下半身	📖/🔥 2.5 整える 上半身	📖/🔥 2.5 整える 下半身
11時			🔥 3 引き締め 美尻&美脚	📖/🔥 2 優しい マシン ピラティス		📖/🔥 2 優しい マシン ピラティス	🔥 3 整える 全身
12時							
13時		📖/🔥 2.5 整える 上半身			📖/🔥 2 優しい マシン ピラティス		🔥 3 引き締め 美尻&美脚
14時					🔥 3 ボディ コントロール		
15時							
16時						📖/🔥 2.5 代謝UP ストレッチ	
17時							
18時		📖/🔥 2.5 整える 下半身	📖/🔥 2.5 整える 上半身	📖/🔥 2.5 整える 上半身			
19時		🔥 3 しなやか ボディメイク					📖/🔥 2.5 代謝UP ストレッチ
20時							📖/🔥 2 優しい マシン ピラティス

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	📖/🔥2.5 整える 上半身	📖/🔥2.5 整える 下半身		🔥3 整える 全身	📖/🔥2 優しい マシン ピラティス	🔥3 引き締め 二の腕&背中	📖/🔥2.5 整える 下半身
11時	📖/🔥2 優しい マシン ピラティス	🔥3 整える 全身			🔥3 引き締め 美尻&美脚	📖/🔥2 優しい マシン ピラティス	📖/🔥2.5 代謝UP ストレッチ
12時							
13時		🔥3 引き締め 美尻&美脚		📖/🔥2.5 整える 上半身			📖/🔥2 優しい マシン ピラティス
14時							🔥3 ボディ コントロール
15時							
16時							
17時							
18時	📖/🔥2.5 代謝UP ストレッチ			📖/🔥2.5 整える 下半身	🔥3 整える 全身	📖/🔥2.5 整える 上半身	
19時		📖/🔥2.5 代謝UP ストレッチ		🔥3 しなやか ボディメイク	📖/🔥2.5 整える 下半身	🔥3 ボディ コントロール	
20時		📖/🔥2 優しい マシン ピラティス			📖/🔥2.5 整える 上半身		