

Theme & Schedule.

～7月度～
代謝・筋力アップ
でやせ体質&疲労
回復
&
パーソナルカラー
診断

～8月度～
腸活&デトックス
でおなかすっきり
&
管理栄養士による
美腸のための
食事講座

～9月度～
ストレスケアで
快眠
リラックス
&
アロマ講座

※各回定員10名

定員になり次第、受付終了となりますのでお早めのお申し込みがおすすめです

		7月	8月	9月
内面美～インナーBeauty～		体質改善	腸活・デトックス	ストレスケア
LESSON 1	Study (学び)	代謝アップ& 痩せ体質 トレーニング	腸活講座& セルフチェック	快眠ストレッチで 睡眠の質を高める
LESSON 2	Conditioning (整える)	肩こり、腰痛に アプローチ しなやかな身体づくり	美腸コンディショニング でデトックス	キャンドルとアロマで リラックスヨガ マインドフルネス
LESSON 3	Training (高める)	美姿勢&インナー マッスルトレーニング	美腸エクササイズで くびれの近道	ボクササイズ or トランポリンで ストレス発散!
LESSON 4	Fun (楽しむ)	プロの目線で CHECK パーソナルカラー診断	美腸のための食事講座 新商品試食会	ストレスケアのための アロマ講座

※内容は適宜変更となる可能性があります。



メガロスフレ恵比寿店 Reflet Total Beauty School

Schedule 2024.7~2024.9

■開講スケジュール

- (月) 14:00~15:00 Akiko
- (木) 19:00~20:00 Chieko
- (土) 16:20~17:20 Kazue

■持ち物

- ・ Beauty book
- ・ Beauty pass
- ・ emmiコンディショニングボール
- ・ ウェア
- ・ 飲み物

■欠席 & 振替連絡について

同月内に2回まで振替可能です。
(定員に空きがある場合のみ可能)

欠席 & 振替の場合は、レッスン開始
までに以下専用フォームよりご連絡を
お願いいたします。
(どのLessonでも振替は可能です。)

■施設利用について

クラスの前後1時間は、
施設利用が可能です。

<メガロスフレ恵比寿>
振替 & 欠席専用フォーム



~Tel~
03-3710-9200

~HP~

~Instagram~

~LINE~



July						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 June Lesson4	2	3	4 July Lesson1	5	6 July Lesson1
7	8 July Lesson1	9	10	11 July Lesson2	12	13 July Lesson2
14	15 July Lesson2	16	17	18 July Lesson3	19	20 July Lesson3
21	22 July Lesson3	23	24	25 July Lesson4	26	27 July Lesson4
28	29 July Lesson4	30	31			
August						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 August Lesson1	2	3 August Lesson1
4	5 August Lesson1	6	7	8 August Lesson2	9	10 August Lesson2
11	12 CLOSE	13	14	15 CLOSE	16	17 CLOSE
18	19 August Lesson2	20	21	22 August Lesson3	23	24 August Lesson3
25	26 August Lesson3	27	28	29 August Lesson4	30	31 August Lesson4
September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 August Lesson4	3	4	5 September Lesson1	6	7 September Lesson1
8	9 September Lesson1	10	11	12 September Lesson2	13	14 September Lesson2
15	16 September Lesson2	17	18	19 September Lesson3	20	21 September Lesson3
22	23 September Lesson3	24	25	26 September Lesson4	27	28 September Lesson4
29	30 September Lesson4					