

Theme & Schedule.

～10月度～
温活で
冷えむくみ改善
&
ピラティス
レッスン体験

～11月度～
美髪・美肌をつくる
ためのケア
&
プロによる
顔診断

～12月度～
女性ホルモンと
身体の変化
&
美胸セミナー

※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

スケジュール		10月	11月	12月
テーマ		温活・冷えむくみ改善	美髪・美肌(しわ・たるみ)	女性ホルモンと身体の変化
LESSON 1	study (学び)	姿勢&ゆがみチェックで 自分の状態を知ろう	美肌・美髪を つくるためのポイント	年齢に伴う 女性ホルモンの 変化について
LESSON 2	Conditioning (整える)	むくみ解消リリース とストレッチ	しわ・たるみにアプローチ 美顔アイテムのfaceケア	アロマストレッチで リラックス
LESSON 3	Training (高める)	体温をあげるための 自重トレーニング	エステ監修 しわ・たるみ セルフケア方法	美胸・骨盤底筋 エクササイズ
LESSON 4	Fun (楽しむ)	ピラティスレッスン体験	プロによる顔診断！ 自分の顔タイプを知ろう	美胸先生セミナー

※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

2024.10~2024.12

■開講スケジュール

(月) 14:00~15:00 Akiko

(木) 19:15~20:15 Saya

(土) 16:30~17:30 Kazue

※木曜・土曜クラスは10月より
時間変更になります

■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~



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