

Theme & Schedule.

～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

～1月度～

股関節の柔軟性
を高めて
すっきり美脚
&
大人のバレエ
バレエストレッチ

※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 | | 11月 | 12月 | 1月 |
|----------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
| テーマ | | 美髪・美肌(しわ・たるみ) | 女性ホルモンと身体の変化 | 股関節の柔軟性を高めてすっきり美脚 |
| LESSON 1 | study (学び) | 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 | 姿勢&歪み 柔軟性チェック |
| LESSON 2 | Conditioning (整える) | 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 | 股関節周辺の リリースとストレッチ |
| LESSON 3 | Training (高める) | 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 | 骨盤まわりの歪み 解消エクササイズ |
| LESSON 4 | Fun (楽しむ) | 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 | 大人のバレエ バレエストレッチ |

※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

2024.11~2025.1

■開講スケジュール

(月) 14:00~15:00 Akiko

(土) 16:30~17:30 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~



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