

Theme & Schedule.

～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

～2月度～
ピラティスで
美姿勢・美尻
&
ビューティー
ウォーク

～3月度～
フェムケア
女性特有の
様々な悩みを
解消

※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		1月	2月	3月
テーマ		股関節の柔軟性を高めてすっきり美脚	ピラティスで美姿勢・美尻	フェムケア
LESSON 1	study (学び)	姿勢&歪み 柔軟性チェック	美姿勢をつくるポイント	冷え・むくみ よもぎ蒸しであたため
LESSON 2	Conditioning (整える)	股関節の 柔軟性UP	美姿勢ピラティス	女性ホルモン 生理痛・更年期障害
LESSON 3	Training (高める)	美脚のための 脚の歪み解消	美脚・美尻ピラティス	バストケア
LESSON 4	Fun (楽しむ)	大人のバレエ バレエストレッチ	ビューティーウォーク (美しく歩くための講座)	骨盤歪みケア

※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 2025.1~2025.3

■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~



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