

# Theme & Schedule.

～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

～2月度～  
ピラティスで  
美姿勢・美尻  
&  
ビューティー  
ウォーク

※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		12月	1月	2月
テーマ		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	ピラティスで美姿勢・美尻
LESSON 1	study (学び)	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	美姿勢をつくるポイント
LESSON 2	Conditioning (整える)	アロマストレッチで リラックス	股関節の 柔軟性UP	美尻ピラティス
LESSON 3	Training (高める)	ふっくら美胸づくり	美脚のための 脚の歪み解消	美脚ピラティス
LESSON 4	Fun (楽しむ)	美胸先生セミナー	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)

※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  
/Shiori

### ■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~



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	
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	29 3/1 February Lesson4