

# Theme & Schedule.

レッスン初回  
姿勢チェック  
あり  
3か月後の変化  
をチェック  
できます

## 4～6月テーマ：～美骨格講座～ 理想のボディライン & 美しいフェイスラインを手に入れよう

4月度 ゆがみチェック、美骨盤講座・美尻ケア  
5月度 理想のくびれ講座、くびれの鍵は美背中ケア  
6月度 メイク講座 & フェイスケア

※各回定員10名。定員になり次第、受付終了となります。  
お早めのお申し込みがおすすめです。

テーマ		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
1週目	Study (学び)	姿勢&ゆがみチェック 美骨盤・美尻講座	美背中・くびれ講座	美顔・小顔講座
2週目	Conditioning (整える)	骨盤ゆがみ解消 股関節柔軟性アップ	美背中・くびれのため の背骨調整	頭蓋アライメント 調整、顔リンパマッサージ
3週目	Training (高める)	美尻トレーニング	美背中・くびれ トレーニング	小顔エクササイズ 美顔アイテムのfaceケア
4週目	Fun (楽しむ)	美骨盤・美尻 ピラティス	骨格診断 ファッション講座	メイク講座

※内容は変更となる可能性があります。



## 7～9月テーマ：～内面美～インナーBeauty講座

内面からココロもカラダも美しく  
自分の「今」を知り、「これから」を磨こう

- 7月 代謝・筋力アップでやせ体質&疲労回復へ
- 8月 腸活&デトックスで「ぽっこり」お腹を「すっきり」へ
- 9月 マインドフルネス、自律神経を整えて不調やストレスケアを

※各回定員10名。定員になり次第、受付終了となります。  
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	ポクササイズ 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 2024.4~2024.6

### ■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~



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



# 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 Lesson4
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					

# メガロス立川南店

Reflet Total Beauty School

## Schedule

2024.4~2024.6

### ■開講スケジュール

(水) 19:00~20:00

(土) 09:00~10:00

(日) 15:15~16:15

### ■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30分前までに専用フォームにてご連絡をお願いいたします。

当日のご連絡の場合は、お電話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。

< 欠席 & 振替専用フォーム >



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

# メガロス立川南店

Reflet Total Beauty School

## Schedule

2024.7~2024.9

### ■開講スケジュール

(月) 13:30~14:30

(水) 19:00~20:00

(日) 15:15~16:15

※ (月) のみLESSON3を4週目、  
LESSON4を4週目に行います。

### ■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  
30分前までに専用フォームにて  
ご連絡をお願いいたします。

当日のご連絡の場合は、  
お電話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。

< 欠席 & 振替専用フォーム >



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