

# 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

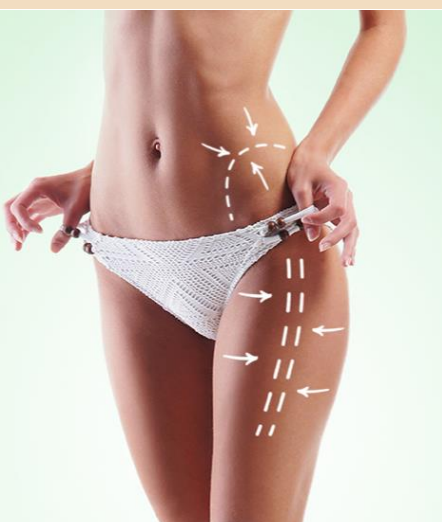
## 4～6月テーマ：～美骨格講座～ 理想のボディライン & 美しいフェイスラインを手に入れよう

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<br>(学び)         | 姿勢&ゆがみチェック<br>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<br>(整える) | 骨盤ゆがみ解消<br>股関節柔軟性アップ   | 美背中・くびれのため<br>の背骨調整 | 頭蓋アライメント<br>調整、顔リンパマッサージ  |
| 3週目 | Training<br>(高める)     | 美尻トレーニング               | 美背中・くびれ<br>トレーニング   | 小顔エクササイズ<br>美顔アイテムのfaceケア |
| 4週目 | Fun<br>(楽しむ)          | 美骨盤・美尻<br>ピラティス        | 骨格診断<br>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<br>(学び)         | 代謝アップ&<br>痩せ体質<br>トレーニング       | 腸活講座&<br>セルフチェック      | 快眠ストレッチで<br>睡眠の質を高める              |
| LESSON 2        | Conditioning<br>(整える) | 肩こり、腰痛に<br>アプローチ<br>しなやかな身体づくり | 美腸コンディショニング<br>でデトックス | キャンドルとアロマで<br>リラックスヨガ<br>マインドフルネス |
| LESSON 3        | Training<br>(高める)     | 美姿勢&インナー<br>マッスルトレーニング         | 美腸エクササイズで<br>くびれの近道   | ポクササイズ or<br>トランポリンで<br>ストレス発散!   |
| LESSON 4        | Fun<br>(楽しむ)          | プロの目線で CHECK<br>パーソナルカラー診断     | 美腸のための食事講座<br>新商品試食会  | ストレスケアのための<br>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<br>April Lesson1  | 9   | 10  | 11<br>April Lesson1 | 12  | 13<br>April Lesson1 |
| 14    | 15<br>CLOSE         | 16  | 17  | 18<br>April Lesson2 | 19  | 20<br>April Lesson2 |
| 21    | 22<br>April Lesson2 | 23  | 24  | 25<br>April Lesson3 | 26  | 27<br>April Lesson3 |
| 28    | 29<br>April Lesson3 | 30  |     |                     |     |                     |
| May   |                     |     |     |                     |     |                     |
| SUN   | MON                 | TUE | WED | THU                 | FRI | SAT                 |
|       |                     |     | 1   | 2<br>April Lesson4  | 3   | 4<br>April Lesson4  |
| 5     | 6<br>April Lesson4  | 7   | 8   | 9<br>May Lesson1    | 10  | 11<br>May Lesson1   |
| 12    | 13<br>May Lesson1   | 14  | 15  | 16<br>May Lesson2   | 17  | 18<br>May Lesson2   |
| 19    | 20<br>May Lesson2   | 21  | 22  | 23<br>May Lesson3   | 24  | 25<br>May Lesson3   |
| 26    | 27<br>May Lesson3   | 28  | 29  | 30<br>May Lesson4   | 31  |                     |
| June  |                     |     |     |                     |     |                     |
| SUN   | MON                 | TUE | WED | THU                 | FRI | SAT                 |
|       |                     |     |     |                     |     | 1<br>May Lesson4    |
| 2     | 3<br>May Lesson4    | 4   | 5   | 6<br>June Lesson1   | 7   | 8<br>June Lesson1   |
| 9     | 10<br>June Lesson1  | 11  | 12  | 13<br>June Lesson2  | 14  | 15<br>June Lesson2  |
| 16    | 17<br>June Lesson2  | 18  | 19  | 20<br>June Lesson3  | 21  | 22<br>June Lesson3  |
| 23    | 24<br>June Lesson3  | 25  | 26  | 27<br>June Lesson4  | 28  | 29<br>June Lesson4  |
| 30    | 7/1<br>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<br>June Lesson4       | 2   | 3   | 4<br>July Lesson1       | 5   | 6<br>July Lesson1       |
| 7         | 8<br>July Lesson1       | 9   | 10  | 11<br>July Lesson2      | 12  | 13<br>July Lesson2      |
| 14        | 15<br>July Lesson2      | 16  | 17  | 18<br>July Lesson3      | 19  | 20<br>July Lesson3      |
| 21        | 22<br>July Lesson3      | 23  | 24  | 25<br>July Lesson4      | 26  | 27<br>July Lesson4      |
| 28        | 29<br>July Lesson4      | 30  | 31  |                         |     |                         |
| August    |                         |     |     |                         |     |                         |
| SUN       | MON                     | TUE | WED | THU                     | FRI | SAT                     |
|           |                         |     |     | 1<br>August Lesson1     | 2   | 3<br>August Lesson1     |
| 4         | 5<br>August Lesson1     | 6   | 7   | 8<br>August Lesson2     | 9   | 10<br>August Lesson2    |
| 11        | 12<br>CLOSE             | 13  | 14  | 15<br>CLOSE             | 16  | 17<br>CLOSE             |
| 18        | 19<br>August Lesson2    | 20  | 21  | 22<br>August Lesson3    | 23  | 24<br>August Lesson4    |
| 25        | 26<br>August Lesson3    | 27  | 28  | 29<br>August Lesson4    | 30  | 31<br>August Lesson4    |
| September |                         |     |     |                         |     |                         |
| SUN       | MON                     | TUE | WED | THU                     | FRI | SAT                     |
| 1         | 2<br>August Lesson4     | 3   | 4   | 5<br>September Lesson1  | 6   | 7<br>September Lesson1  |
| 8         | 9<br>September Lesson1  | 10  | 11  | 12<br>September Lesson1 | 13  | 14<br>September Lesson1 |
| 15        | 16<br>September Lesson2 | 17  | 18  | 19<br>September Lesson1 | 20  | 21<br>September Lesson1 |
| 22        | 23<br>September Lesson3 | 24  | 25  | 26<br>September Lesson1 | 27  | 28<br>September Lesson1 |
| 29        | 30<br>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<br>April Lesson1  | 4   | 5   | 6<br>April Lesson1  |
| 7<br>April Lesson1  | 8   | 9   | 10<br>April Lesson2 | 11  | 12  | 13<br>April Lesson2 |
| 14<br>April Lesson2 | 15  | 16  | 17<br>April Lesson3 | 18  | 19  | 20<br>April Lesson3 |
| 21<br>April Lesson3 | 22  | 23  | 24<br>April Lesson4 | 25  | 26  | 27<br>April Lesson4 |
| 28<br>April Lesson4 | 29  | 30  |                     |     |     |                     |
| May                 |     |     |                     |     |     |                     |
| SUN                 | MON | TUE | WED                 | THU | FRI | SAT                 |
|                     |     |     | 1<br>May Lesson1    | 2   | 3   | 4<br>May Lesson1    |
| 5<br>May Lesson1    | 6   | 7   | 8<br>May Lesson2    | 9   | 10  | 11<br>May Lesson2   |
| 12<br>May Lesson2   | 13  | 14  | 15<br>May Lesson3   | 16  | 17  | 18<br>May Lesson3   |
| 19<br>May Lesson3   | 20  | 21  | 22<br>May Lesson4   | 23  | 24  | 25<br>May Lesson4   |
| 26<br>May Lesson4   | 27  | 28  | 29<br>June Lesson1  | 30  | 31  |                     |
| June                |     |     |                     |     |     |                     |
| SUN                 | MON | TUE | WED                 | THU | FRI | SAT                 |
|                     |     |     |                     |     |     | 1<br>June Lesson1   |
| 2<br>June Lesson1   | 3   | 4   | 5<br>June Lesson2   | 6   | 7   | 8<br>June Lesson2   |
| 9<br>June Lesson2   | 10  | 11  | 12<br>June Lesson3  | 13  | 14  | 15<br>June Lesson3  |
| 16<br>June Lesson3  | 17  | 18  | 19<br>June Lesson4  | 20  | 21  | 22<br>June Lesson4  |
| 23<br>June Lesson4  | 24  | 25  | 26<br>CLOSE         | 27  | 28  | 29<br>CLOSE         |
| 30<br>CLOSE         | 7/1 |     |                     |     |     |                     |

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