

# 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。



# メガロス立川南店

## Reflet Total Beauty School

### Schedule

2024.11~2025.1

#### ■開講スケジュール

(月) 13:30~14:30

(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 >



TEL:042-548-3500

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