

5月

【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

友だち
募集中

@376mvain



5/18
土

JAZZ Vocal&History

15:00-16:30

*毎月第1(土)【講師】黒田ナオコ

定員10名 各回3,000円

スウィングのリズムを体を感じ

スタンダードジャズを歌って

ジャズを聴く楽しみを知る、大人の時間です♪

課題曲: Fly me to the moon

/It's only a paper moon

ティータイム付き♪

ご好評につき5月以降も継続開催!

5/5
日

こどもの日special ストレッチポール& やさしいピラティス

10:30-11:45 75分レッスン

【講師】Tomoko

【料金】通常チケットまたは3,300円

ストレッチポールは

硬くなった全身をほぐすのにも

体幹を使うエクササイズ=ピラティスにも

いろいろ使えるんです♡

GW最終日、みんなでやってみよう!

タイ古式マッサージ

12:15~1時間ずつ

1時間3000円 *特別モニター価格



5/8
水

栄養セミナー BASICコース 無料説明会

14:30-15:00 【講師】山本敬子

「減量しても痩せない」「なぜかいつもダルい」

こんな悩みを、「お年頃」のせいで片付けていませんか?

昭和の栄養の常識は、もう古い。

カラダの仕組みを知ること、

元氣とキレイを手に入れましょう♪

BASICコース: 全6回18,000円

いけばな嵯峨御流 体験会

15:15-16:30 【講師】山本敬甫

京都の御所発祥の流派「嵯峨御流」。

お花の美しさを「生かす」体験

いかがですか?

体験料金: 通常3,500円⇒2,500円

5/15
水

5/20
月

Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00 ご予約優先

- sparkle0519 (アクセサリー)
- ディプレmico (手相) 20分3,000円
- ララアップ (着けるだけで 綺麗になるアクセサリー) 5500円~
- たけゆり個性心理学 (動物キヤナビ) 10分1800円~
- Little Salon (眉ワックス) 眉ワックス30分3,000円 ほか
- アイテル (痛くない機能性下着)
- Natural Dragon (ふみふみチューニングセラピー) 20分3,000円
- あしそら (リフレクソロジー30分3,000円/分子栄養学60分1,500円)
- その他...

* 出店者が変更になる場合もございます。 最新情報はHPでご確認ください。

5/26
日

アルソアpresents 体の内側から美しく 美肌を育てるお茶会

13:30-15:00 毎月最終(日)

【講師】吉澤寛子 橋本昌子

(アルソアビューティアドバイザー)

定員10名 各回1,000円

温泉水や八ヶ岳水系の湧水など、

「水とミネラル」にこだわって作られたアルソア。

スキンケアは 3STEP

シンプルなのに潤い、トラブルのない肌へ。

スキンケアが気持ちいい♪肌が楽になる♪

肌が変わる実感を手で体験できます。

*モニター募集中

・ペアで参加すると半額

・ヴィーガンケーキとハツカクレイシ茶とともに



あなたにピッタリがココにある **ココソレイユ**

080-5404-8484 坂の途中の黄色い洋館

横浜市青葉区新石川2-13-18 グレイスビーノ401

https://cocosoleil.net info@cocosoleil.net



2024年5月スケジュール

★ゆったり動く

★★ちょっと汗かく

★★★しっかり動く

●子連れOK

♠男性OK

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
5/2(木)GW企画 小顔&たるみケア 『美肌フェイシャル+小顔ヘッドマッサージ』 ¥4000 約90分 13:00-16:00 ご都合の良い時間をご予約ください  		10:10-11:10 ♠♠ 美姿勢ヨガ ②★Mika	10:10-11:10 ♠♠ 体幹トレーニング ★★ともこ	10:10-11:10 ♠ バレーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ♠ スライドボード&ストレッチ ★★ともこ	GWスペシャル 10:30-11:45 ♠ ストレッチボール & やさしいピラティス ★★Tomoko② 12:15-♠ タイマッサージ 特別価格1H3000円
6	7	8	9	10	11	12
	9:00-10:00 ♠♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi 10:30-11:45 ♠ 陰ヨガ★~★★ ② Yumi 14:00-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~なつ藤 15:30-16:00 リトミック教室 Smile music	10:10-11:10 ♠ 美姿勢ヨガ ②★Mika 11:30-12:30 ♠♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika 12:45-13:30 ♠ ストレッチボール ②★★Mika 14:30-16:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫 18:30-19:30 ♠ 経絡ストレッチ ②★Mika	10:10-11:10 ♠♠ 体幹トレーニング ★★ともこ 11:30-12:30 ♠ 骨盤ヨガ ★ともこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 14:30-15:30 ♠♠ チベット体操 ②★Yumiko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 ♠ バレーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ♠ バレーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 ♠♠ 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ♠♠ ベーシックヨガ② ★~★★Mika 13:00-14:30 リトミック教室 Smile music 	9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki 10:30-11:30 朝ストレッチボール ★★Mizuki 
13	14	15	16	17	18	19
11:30-12:30 ♠♠ チベット体操 ②★Yumiko 14:00-15:15 ♠ 氣と技~入門 ★~★★ Teru 15:45-17:00 ♠ 氣と技~初級 ★~★★ Teru 17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music	9:00-10:00 ♠♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi 10:30-11:45 ♠ 陰ヨガ★~★★ ② Yumi	10:10-11:10 ♠♠ 美姿勢ヨガ ②★Mika 11:30-12:30 ♠♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika 12:45-13:30 ♠ ストレッチボール ②★★Mika	10:10-11:10 ♠♠ 体幹トレーニング ★★ともこ 11:30-12:30 ♠ 骨盤ヨガ ★ともこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko	10:10-11:10 ♠ バレーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ♠ バレーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 ♠♠ スライドボード&ストレッチ ★★ともこ 10:30-11:30 ♠♠ ベーシックヨガ ★~★★ともこ 10:30-12:30 パリのアトリエ 講師：原郁子 JAZZ Vocal Lesson 15:00-16:30	9:00-10:00 ♠♠ 朝ストレッチボール ★Tomoko② 10:30-11:30 ♠ やさしいピラティス ★★Tomoko② 12:00-13:00 ♠ タイマッサージ Tomoko 15:00-17:00 シヴァナンダヨガWS 吉江理加
20	21	22	23	24	25	26
10:00-16:00 Cocoマロニエ 手相/四柱推命 カラー診断/眉ワックス アクセサリー リフレクソロジー 分子栄養学 ふみふみチューニング 個性心理学 ララアップ *最新情報は HPで ご確認ください	9:00-10:00 ♠♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi 10:30-11:45 ♠ 陰ヨガ★~★★ ② Yumi 14:30-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~なつ藤 15:30-16:00 リトミック教室 Smile music	10:10-11:10 ♠ 美姿勢ヨガ ②★Mika 11:30-12:30 ♠♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika 12:45-13:30 ♠ ストレッチボール ②★★Mika 14:30-16:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫 18:30-19:30 ♠ 経絡ストレッチ ②★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 14:30-15:30 ♠♠ チベット体操 ②★Yumiko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 ♠ バレーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ♠ バレーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 ♠♠ 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ♠♠ ベーシックヨガ② ★~★★Mika 13:30-15:30 着付けレッスン きものあとりえ~なつ藤 14:00-15:30 リトミック教室 Smile music	9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki 10:30-11:30 朝ストレッチボール ★★Mizuki 13:00-15:00 アルシア 美肌をつくる お茶会 お1人 1000円 ペアでも1000円
27	28	29	30	31		
11:30-12:30 ♠♠ チベット体操 ②★Yumiko 14:00-15:15 ♠ 氣と技~入門 ★~★★ Teru 15:45-17:00 ♠ 氣と技~初級 ★~★★ Teru 17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music	9:00-10:00 ♠♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi 10:30-11:45 ♠ 陰ヨガ★~★★ ② Yumi 14:30-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~なつ藤 STK会員限定 19:00 スライドボード 20:00 ボディメンテナンス	10:10-11:10 ♠♠ 美姿勢ヨガ ②★Mika 11:30-12:30 ♠♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika 12:45-13:30 ♠ ストレッチボール ②★★Mika	10:10-11:10 ♠♠ 体幹トレーニング ★★ともこ 11:30-12:30 ♠ 骨盤ヨガ ★ともこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko	10:10-11:10 ♠ バレーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ♠ バレーダンス超入門 Fumina 	いけばな 嵯峨御流 体験3,500円 月1回5,000円 月2回9,000円 第2&4㊥ 14:30-16:00 	
担当：madoka 【ハルウッドプロウリフト】 初回90分6,800円 眉の毛流れを整えて 形状記憶! 朝のメイクが楽になる	担当：Tomoko 【ドライヘッドスパ】 45分4,000円 デコルテから お顔や頭まで 優しくマッサージ♡	担当：渡辺晶子 【経絡整体60分】 5,000円 【吸玉療法+ スライドカップング】 60分6,000円	担当：Rieko 気功療法+整体 60分 5,000円 90分 7,500円	担当：大村由美子 【足氣流】 60分 8,800円 90分 12,100円 120分 16,500円	担当：Tomoko 【タイマッサージ】 60分6,000円 90分9,000円	ご予約はこちら 

対面レッスン料金

月4回会員 9,240円*月末まで
 月8回会員 16,720円*月末まで
 回数券5回 14,850円*3か月有効
 回数券10回 25,300円*5か月有効
 都度利用 3,300円

オンライン料金

●ZOOMレッスン
 1回1,650円
 ご予約時に「ZOOM希望」と
 ご入力ください。

初回体験 1,100円

入会金 5,500円
 *体験からのご入会で
 入会金半額