

# 9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



9/5  
木

## SDGSな発酵講座 おからで作る簡単味噌WS

14:30-15:00

【講師】南郷ともみ

定員8名 お一人4500円

【持ち物】エプロン、エコバッグ、保冷剤  
オカラなので、大豆を潰す手間いらず♥  
簡単にできるお味噌WS

- お持ち帰り味噌 なんと1.2\*! \*
- 塩こうじも作ります 100g
- 醤油こうじ用糀100gをお土産に。



9/15  
日

## 大切な器がよみがえる 現代金継ぎWS

修復したい器2~3個

14:00-16:30

【講師】小川ナオエ

@kiro\_hands

定員8名 お一人4000円

【持ち物】持ち帰り用の箱  
エプロン



9/16  
月

## Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00 ご予約優先

出店情報は cocomarche2024



9/21  
土

## 秋分の星読み&オーラスプレー作り &クリスタルボウルサウンドバス

12:30-14:30

【ファシリテーター】コヤマナオコ

【定員】4名 【料金】7,500円

ご予約の際に、生年月日と生まれた時間、  
生まれた市をお伝えください。

- お一人ずつ、星を読み解き
- 精油でご自分だけのオーラスプレーを作り
- クリスタルボウルの波動で調える  
特別で贅沢な時間です



9/12  
26木

## うたすきっず

16:30-17:30

小中学生

月謝6,000円



## みんなでハモリ部

17:30-18:30

小学生~大人 月謝4,000円

スポット参加2,500円



9/27  
日

## 体の内側から美しく 美肌を育てるお茶会

13:30-15:00

【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

「水とミネラル」にこだわって作られた  
アルソア。

シンプルなのに潤い、

トラブルのない肌へ。

肌が変わる実感を手で体験できます。

・ペアで参加すると半額

ヴィーガンケーキと白鶴灵芝茶♥



9/29  
日

9/30  
月

## Reinex×sparkle0519

+ふみふみチューニングセラピー

9月29日(日) 11:00-16:00

9月30日(月) 10:00-15:00

人気のアパレルショップが

お店ごとココソレイユへ!

アクセサリーとマッサージもお楽しみください。



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9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

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
9:00-10:00 ●♠ 朝ストレッチポール ★Tomoko②		9:00-10:00 ●♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi	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 ● ベリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ スライドボード&ストレッチ ★★ともこ	
10:30-11:30 ●♠ やさしいピラティス ★★Tomoko②		10:30-11:45 ●♠ 陰ヨガ★～★★ ② Yumi	11:30-12:30 ●♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika	11:30-12:30 ●♠ 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ ★～★★ともこ	
12:00-13:00 ●♠ タイマッサージ Tomoko		14:00-16:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤	12:45-13:30 ●♠ ストレッチポール ②★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		JAZZ WS 15:00-16:30 3000円	
8	9	10	11	12		13	14
9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki		9:00-10:00 ●♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi	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 ● ベリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ 経絡ストレッチ ★Mika	
10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mizuki		11:30-12:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko	10:30-11:45 ●♠ 陰ヨガ★～★★ ② Yumi	11:30-12:30 ●♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika	11:30-12:30 ●♠ 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ② ★～★★Mika
		17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music	日々のパンの会 14:00-16:00 単発5000円	12:45-13:30 ●♠ ストレッチポール ②★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		高橋寛WS 13:00-14:30 6600円
	15	16	17	18	19		20
9:00-10:00 ●♠ 朝ストレッチポール ★Tomoko②	10:00-16:00 Cocoマルシェ 出店情報はこちら 	9:00-10:00 ●♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi	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 ● ベリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ スライドボード&ストレッチ ★★ともこ	
10:30-11:30 ●♠ やさしいピラティス ★★Tomoko②		10:30-11:45 ●♠ 陰ヨガ★～★★ ② Yumi	11:30-12:30 ●♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika	11:30-12:30 ●♠ 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ ★～★★ともこ	
12:00-13:00 ●♠ タイマッサージ Tomoko		14:30-16:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤	12:45-13:30 ●♠ ストレッチポール ②★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		10:30-12:30 パリのアトリエ 講師：原郁子 秋分の星読み クリスタルボール オーラスプレー 14:00-16:00 7500円	
金継ぎWS 14:00-16:30 4000円 講師：小川ナオエ 時間内複数OK		15:30-16:00 リトミック教室 Smile music	18:30-19:30 ●♠ 経絡ストレッチ ②★Mika	16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko			
22	23	24	25	26	27	28	
9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki		9:00-10:00 ●♠ めざめの朝ヨガ ②★Yumi	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 ● ベリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ 経絡ストレッチ ★Mika	
10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mizuki		11:30-12:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko	10:30-11:45 ●♠ 陰ヨガ★～★★ ② Yumi	11:30-12:30 ●♠ メンテナンスヨガ ②★★Mika	11:30-12:30 ●♠ 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ② ★～★★Mika
13:00-15:00 アルソア 美肌をつくる お茶会 お一人 1000円 ペアでも1000円		14:00-15:15 ●♠ 氣と技 入門★ Teru	14:30-16:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤	12:45-13:30 ●♠ ストレッチポール ②★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		13:30-15:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤
	15:45-17:00 ●♠ 氣と技 初級★ Teru	15:00-16:30 ふみふみ講座 Yumiko	14:30-16:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	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		14:00-16:00 リトミック教室 Smile music
29	30	担当：Shinobu 【脂肪吸引】 60分 5,500円 90分 9000円 ★会員特別価格★		担当：Tomoko 【タイマッサージ】 60分6,000円 90分9,000円 ★会員特別価格★ 60分4000円	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+ スライドカッピング】 60分6,000円	担当：大村由美子 【ふみふみTT】 60分 8,800円 90分 12,100円 120分 16,500円

## 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



reine  
sparkle0519  
ふみふみTT