

11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



11/2
土

さとう式リンパケアで 小顔リフトアップ講座Vol.2

13:00~14:30

前回大好評だったので、
月1回の講座に♡

撫でただけでどんどん若返る
頑張らない美容法で
お顔の悩み、体の悩みを改善します。
セルフケアレッスンです。

参加費 3000円 講師：井川十萌子



11/9
土

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*o!
- 塩こうじも作ります 100g
- 醤油こうじ用糀100gをお土産に。



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



11/18
月



Cocoマルシェ
ご予約優先
11月18日(月)
10:00~16:00

11/12
火

日々のパンの会

毎月第2火曜

10:30-12:30

14:00-16:00

スポット参加5,000円

- メロンスティックパン
- ベーコンエピ

【予告】12月10日(日)
シフトーレン



11/14
28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



11/24
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霊芝茶♡



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11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

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
<p>大人のピアノ教室 体験30分1000円 60分6000円 30分3000円 第2&4月(水)午後</p> 	<p>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♡</p> <p>【タイマッサージ】 60分6,000円 90分9,000円 ★会員限定 2,000円OFF</p>	<p>担当：Shinobu 【脂肪分解】 60分 7,500円 90分 9,000円 ★会員特別価格 体験60分5,500円</p>	<p>担当：大村由美子 【ふみふみ】 60分 8,800円 90分 12,100円 120分 16,500円</p> 	<p>10:10-11:10 ● バリ・ダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリ・ダンス超入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★ともこ</p> <p>リンパケアWS 13：30-15：00 3000円</p> <p>13:00-16:00 リトミック教室 Smile music</p>	<p>9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Tomoko</p> <p>10:30-11:30 やさしいピラティス ★★Tomoko</p> <p>12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko</p>
4	5	6	7	8	9	10
	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi</p> <p>14:00-16:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤</p> <p>15:30-16:00 リトミック教室 Smile music</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika</p> <p>12:45-13:30 ストレッチポール ★★Mika</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時相談</p>	<p>10:10-11:10 ● バリ・ダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリ・ダンス超入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★Mika</p> <p>おから味噌WS 14：00-15：30 4500円</p>	<p>9:00-10:00 朝ストレッチポール ★Mizuki</p> <p>10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mizuki</p> 
11	12	13	14	15	16	17
<p>11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko</p> 	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi</p> <p>日々のパンの会 10:30-12:30 14:00-16:00 単発5000円</p> 	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika</p> <p>12:45-13:30 ストレッチポール ★★Mika</p> <p>18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko</p> <p>14:30-15:30 ● チベット体操 ★Yumiko</p> <p>16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>Fumina 八王子 料亭なか安 和マルシェ出演のため お休み</p> 	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★ともこ</p> <p>10:30-12:30 パリのアトリエ 講師：原郁子</p> <p>13:00-16:00 リトミック教室 Smile music</p>	<p>9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Tomoko</p> <p>10:30-11:30 やさしいピラティス ★★Tomoko</p> <p>12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko</p> <p>シヴァナンダヨガ 15:00-17:00 5500円</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>10:00-16:00 Cocoマルシェ ふみふみチューニング カラー診断/肩ワックス アクセサリ リフレクソロジー 分子栄養学 切らない脂肪吸引 がま口バッグ ジュエリーバッグ アロマワックスサシェ オラクルカード ペットのおやつ チャネリング</p>	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi</p> <p>14:00-16:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤</p> <p>15:30-16:00 リトミック教室 Smile music</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika</p> <p>12:45-13:30 ストレッチポール ★★Mika</p> 	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時相談</p>	<p>10:10-11:10 ● バリ・ダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリ・ダンス超入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★Mika</p> <p>13:30-15:30 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤</p> <p>14:00-16:00 リトミック教室 Smile music</p> <p>JAZZ WS 16:30-18:00 3000円</p>	<p>9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki</p> <p>10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mizuki</p> <p>13:00-15:00 アルソア 美肌をつくる お茶会 お1人 1000円 ペアでも1000円</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko</p> <p>14:00-15:30 氣と技～入門 ★～★★ Teru</p> <p>16:00-17:30 氣と技～初級 ★～★★ Teru</p> <p>17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music</p>	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi</p> <p>14:30-17:00 着付けレッスン きものあとリエ～なつ藤</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika</p> <p>12:45-13:30 ストレッチポール ★★Mika</p> <p>18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko</p> <p>14:30-15:30 ● チベット体操 ★Yumiko</p> <p>16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>10:10-11:10 ● バリ・ダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリ・ダンス超入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★ともこ</p> 	<p>【予告】 太陽礼拝108回 12月25日(水) 10:30-12:30</p>

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

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

ご予約はこちら

*レッスン2時間前まで

