

12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



12/2
月

大人のオシャレ撮影会

9:00-16:00

ヘアメイク：みほ
スタイリスト：大和田瞳
撮影：浅妻尚美

●バストアップ：16,500円
●全身：27,500円
プロフィール写真に、記念撮影に♡
スピン&ふだん着で
お越しください。
お申込みはこちら▶



12/7
土

さとう式リンパケアで 小顔リフトアップ講座

13:00~14:30

1日5分で幸せ美人に♡
撫でるだけでどンドン若返る
頑張らない美容法で
お顔の悩みを改善します。
老け顔、ほうれい線、目元のたるみ等
外見の悩みに寄り添う
セルフケアレッスンです。
参加費 3300円
講師：井川十萌子



12/10
火

日々のパンの会

毎月第2火曜

10:00-12:00

スポット参加5,000円

●シフトレン



12/10
火

着物でお出かけ企画 練り切り+茶道体験

12:30~15:00

参加費：7,000円

講師：練り切り・テーブル茶道講師 坂本先生

●練り切りを2個作成、
●テーブルでお点前を体験（盆点）
★人気のカナ弁当付き



12/21
土

冬至の星読み & オーラスプレー作り & クリスタルボウルサウンドバス

14:00-16:30

【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



12/16
月

Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00

ご予約優先



12/25
水

年末恒例 太陽礼拝108回

10:30-12:30

担当：ともこ、TOMOKO、
Yumi、Mika

会員：通常チケット

一般：3000円



12/22
日

暮らしを彩る香りのレッスン レモングラスのしめ飾りWS

10:30-12:30 * 終了時間は目安です

講師：中口桂子

お一人：7,500円

縄を縛るところから始めます。

お正月後には
しめ縄部分と飾りの部分を離して
飾ることができるツーウェイタイプ。
ハーブやワイルドフラワーを使った
ナチュラルテイストのスワッグとして
季節を問わず飾ることが可能です。



12/27
金

いけばな嵯峨御流 お正月のフラワーアレンジメント

11:00-13:00 * 終了時間は目安です

講師：山本敬甫

お一人：7,000円

初心者でも

お正月にふさわしい

縁起の良いアレンジができます。



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12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	土	日
<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>担当：Tomoko 【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>ライン公式 アカウントから ご希望の日時を ご連絡ください @376mvain</p> 	<p>9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Tomoko 10:30-11:30 やさしいピラティス ★Tomoko 12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko</p>
<p>2 大人のおしゃれ 撮影会</p> 	<p>3 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 15:30-16:00 リトミック教室 Smile music</p>	<p>4 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika 12:45-13:30 ストレッチポール ★Mika</p>	<p>5 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 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時応相談</p>	<p>6 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina</p> 	<p>7 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 リンパケアWS 13:30-15:00 3000円 JAZZ WS 15:00-16:30 3000円</p>	<p>8 9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki 10:30-11:30 朝ストレッチポール ★Mizuki</p> 
<p>9 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko</p> 	<p>10 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 日々のパンの会 10:30-12:30 14:00-16:00 単発5000円</p> 	<p>11 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika 12:45-13:30 ストレッチポール ★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika</p>	<p>12 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 ★Yumiko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>13 Fumina お休み</p> 	<p>14 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★ともこ 13:00-16:00 リトミック教室 Smile music</p> 	<p>15 9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Tomoko 10:30-11:30 やさしいピラティス ★Tomoko 12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko お顔の骨格矯正 14:00-15:30 4,500円</p>
<p>16 10:00-16:00 Cocoマルシェ ふみふみチューニング 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 切らない脂肪吸引 練り切り体験 ジュエリーバッグ 星読み体験 個性心理学 ララアップ 補整下着/己書</p>	<p>17 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 15:30-16:00 リトミック教室 Smile music</p> 	<p>18 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika 12:45-13:30 ストレッチポール ★Mika</p> 	<p>19 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 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時応相談</p>	<p>20 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina</p> 	<p>21 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 冬至の星読み アロマ クリスタルボウル 14:00-16:30 7,500円</p>	<p>22 9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki 10:30-11:30 朝ストレッチポール ★Mizuki レモンガラスの しめ縄WS 10:30-12:30 7,500円</p> 
<p>23 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 14:00-15:30 氣と技～入門 ★~★★ Teru 16:00-17:30 氣と技～初級 ★~★★ Teru</p>	<p>24 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi</p> 	<p>25 太陽礼拝 108回 10:30-12:30 会員：チケット 一般：3000円</p> 	<p>26 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 ★Yumiko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>27 11:00-13:00 いけばな嵯峨御流 お正月の フラワーアレンジメント 山本敬甫 7000円</p> 	<p>28 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★ともこ</p> 	<p>今年も お世話に なりました 来年もまた 皆様にとって 幸多き一年に なりますように コソレユー同</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

