

10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



10/5
土

セルフケア始めた最初の3ヶ月の変化



さとう式リンパケアで 小顔リフトアップ講座

10/5 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 3000円

講師：井川十萌子

10/8
火

日々のパンの会

毎月第2火曜

10/8 11/12

14:00-16:00

スポット参加5,000円



10/21
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



@COCOMARCHE2024

気軽にだれでも 氣と技～体験会

第1部 14:00-15:30

第2部 16:00-17:30

氣を出す 氣を合わせる 氣を調える

「リラックスしている時が

一番、氣が充実している」

毎日の生活にも役立つ

心と体の使い方、体験してみませんか？

参加費 2000円

1部&2部通し 3000円

講師：Teru

10/28
月

10/10
24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

10/30
水

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▶



10/29
火

『美肌薬膳スープ』

中医学で考える『美肌』について座学60分

美肌薬膳スープの調理実習90分

9:30-12:00

参加費 ¥5,800

ココソレイユ会員の方

チケット+差額は現金



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10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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
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 	9:00-10:00 ●♠ めざまめの朝ヨガ 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 ● バリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ 経絡ストレッチ ★Mika	9:00-10:00 ●♠ 朝ストレッチポール ★Mika②
	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 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ② ★~★★Mika	10:30-11:30 ♠ 太陽礼拝の練習 ★★Mika②
	14:00-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~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 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時応相談		13:00-14:30 小顔リンパケアWS 井川十萌子	
15:30-16:00 リトミック教室 Smile music	17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music	14:30-15:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko	14:00-16:00 リトミック教室 Smile music		12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko	
7	8	9	10	11	12	13
	9:00-10:00 ●♠ めざまめの朝ヨガ 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 ● バリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ♠ スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ	9:00-10:00 ●♠ 朝ストレッチポール ★Tomoko②
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 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ ★~★★ともこ	10:30-11:30 ♠ やさしいピラティス ★★Tomoko②
17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music	日々のパンの会 10:30-12:30 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		14:00-16:00 リトミック教室 Smile music	12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko
		18:30-19:30 ♠ 経絡ストレッチ ②★Mika	14:30-15:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko		16:30うたさきず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	
14	15	16	17	18	19	20
	9:00-10:00 ●♠ めざまめの朝ヨガ 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 ● バリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ●♠ 経絡ストレッチ ★Mika	9:00-10:00 ●♠ 朝ストレッチポール ★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 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ② ★~★★Mika	10:30-11:30 ♠ やさしいピラティス ★★Tomoko②
	14:00-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~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 90分4,980円 (カウンセリング付き) 日時応相談		10:30-12:30 パリのアトリエ 講師：原郁子	12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko
15:30-16:00 リトミック教室 Smile music			14:30-15:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko			
21	22	23	24	25	26	27
10:00-16:00 Cocoマルシェ プチ星読み 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 切らない脂肪吸引 チャネリング/ララアップ 苦しくない機能性下着 己書(おのれしょ) 個性心理学 アロマプレスレット ハンドメイド	9:00-10:00 ●♠ めざまめの朝ヨガ 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 ● バリーダンス初級 Fumina	9:00-10:00 ♠ スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ	9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mizuki
	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 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ●♠ ベーシックヨガ ★~★★ともこ	10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mizuki
	14:30-16:30 着付けレッスン きものあとりえ~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 きものあとりえ~なつ藤	
	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	14:30-15:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko		14:00-16:00 リトミック教室 Smile music	
28	29	30	31	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♡ 【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		
11:30-12:30 ●♠ チベット体操 ②★Yumiko	薬膳の会 9:30-12:00 Yumi	10:00-16:00 大人の撮影会 撮影 スタイリング ヘアメイク フェイシャル	10:10-11:10 ●♠ 体幹トレーニング ★★ともこ	担当：Shinobu 【脂肪分解】 60分 5,500円 90分 9,000円 ★会員特別価格		
14:00-15:30 ♠ 氣と技~体験会 ★~★★ Teru	12:30-14:00 中医学70+アツツ		11:30-12:30 ♠ 骨盤ヨガ ★ともこ	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		
16:00-17:30 ♠ 氣と技~体験会 ★~★★ Teru			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	ご予約>>> ご希望の日時を メールください		
17:00-19:00 大人のピアノ教室 Smile music						

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