

1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



1/13
月

成人の日 晴れ着の着付け

きものあとりえ〜なつ藤〜
メイク：Madoka
ヘア：匿名プロ
撮影：浅妻尚美
★来年のご予約受付中



1/11
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
参加費 3300円
講師：井川十萌子



1/14
火

日々のパンの会

毎月第2火曜
1月14日(火)
10:15-12:15
スポット参加5,000円
3回チケット 13,500円
>>> 体験会開催 <<<



1/18
土

『温活薬膳スープ』

『冬の養生』について 座学60分
冬の薬膳スープの調理実習 90分
12:00-14:30 参加費 ¥5,800
会員：チケット+差額は現金
*写真はイメージです



1/20
月



Cocoマルシェ
毎月第3(月)
10:00-16:00
ご予約優先



1/21
火

『日々のパン』を実感できる
体験会
★体験料金：5000円
【講師】いのうえゆきこ

1/26
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
(アルソアビューティアドバイザー)
定員10名 各回無料
「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。
お菓子+白鶴灵芝茶付き♡



1/25
土

体ポカポカ冷え解消！ 無添加キムチ作りWS

13:00-15:00
講師：ビューティー薬膳セラピスト
あきは 淳
お一人：5,500円
(材料費込み/お菓子・お茶付き)
市販のキムチは添加物がいっぱい！
スーパーで売っている1/4の白菜を使って、
混ぜて塗るだけの
簡単・安心・美味しいキムチです。
アレンジレシピもお伝えします♪



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
お申込みはこちら▶



1/27
月

1/26
日

みんなでハモリ部 発表会

12:30-16:00
@3丁目カフェ



1/29
水

Valentineのアイシングクッキー

14:00-16:00 お一人4,000円予定
詳細はHPまたはライン公式アカウントへ

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



2025年01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
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：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 	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 	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 	担当：Madoka 【肩スタイリング】 HBL 6,800円 眉ワックス フェイシャルワックス 	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 	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 9:00-12:00 眉DAY Madoka
6	7	8	9	10	11	12
11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 	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	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	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 16:30うたすきず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika 13:00-16:00 リトミック教室 Smile music 13:00-14:30 小顔リンパケアWS 井川十萌子	9:00-10:00 ベーシックヨガ ★Mika 10:30-11:30 朝ストレッチポール ★★Mika 
13	14	15	16	17	18	19
5:00-14:00 大人の口 振袖着付け ヘアメイク 撮影会 きものあとろえ ~なつ藤~ メイク：まどか 撮影：浅妻尚美 	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 10:15-12:15 単発5000円 	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	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 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 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 冬の寒膳 12:00-14:30 講師：Yumi 	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 
20	21	22	23	24	25	26
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	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 日々のパンの会 体験会 10:15-12:15 単発5000円	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	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 16:30うたすきず 17:30みんなでハモリ部 Keiko 	10:10-11:10 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika 13:00-16:00 リトミック教室 Smile music 無添加キムチ づくりWS 13:00-15:00	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 12:00-16:00 ハモリ部発表会 *3丁目カフェ 美肌を育てる お茶会 13:30-15:00
27	28	29	30	31		
大人のおしゃれ 撮影会 	9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 	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 アイシング クッキーWS 14:00-16:00	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)	10:10-11:10 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス超入門 Fumina		

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

