

3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



3/1
土

さとう式リンパケア 講座vol.5 目の下のたるみを 消す方法

13:00~14:30
1日5分で幸せ美人に♡
撫でるだけ
頑張らない美容法で
とんとん若返る
セルフケアレッスンです。
参加費 3500円
講師：井川十萌子



ミモザのリースWS

14:00-16:00
春の訪れを告げる花ミモザ。
採れたてのふわふわ国産ミモザを
たっぷり使って、
幸せカラーのリースを作りましょう。
【定員】各3名
【参加費】・25cmフルリース ¥7,500
・25cmハーフリース ¥6,000
*サイズは完成後の直径
おおよそのものになります。

3/8
土



3/11
火

日々のパン 桜あんぱん& 全粒粉塩バターパン

10:15-12:15
講師：いのうえゆきこ
単発参加5,000円 3回券13,500円
持ち物：エプロン、保冷バッグ、保冷剤
ぐるぐる混ぜて、冷蔵庫で低温長時間発酵
オーブントースターで15分
簡単&美味しいレシピ2種



3/12
水

管理栄養士うめちゃんの ととのう酵素玄米講座

15:00-18:00
講師：梅田やすこ 料金：5,500円
持ち物：エプロン、持ち帰り用容器
★50分でできる酵素玄米の実演&講義
★2週間で完成するお味噌作り 200g
管理栄養士・国際薬膳調理師の梅田特製
『酵素玄米入り健康滋味プレート』
・酵素玄米 ・重ね煮味噌汁 ・大山地鶏の麴唐揚げ
・茶碗蒸し ・副菜2種 ・季節のフルーツ ・酵素ドリンク
◎味噌200g (持ち帰り) ◎テキスト付



3/17
月

春分の星読み &オーラスプレー作り &クリスタルボウルサウンドバス

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



3/29
土

春の アイシングクッキー

13:00-15:00
講師：田中まりえ
4,000円
アーモンドブードルなど素材にこだわった
美味しいクッキー5枚に
初心者にもやさしい
アイシングテクニックで仕上げます。



3/19
水

3/30
日

美肌を育てるお茶会

13:30-15:00
【講師】吉澤寛子
ご参加無料
心・体・肌
3つの健康をサポートするアルソア。
シンプルなスキンケアで肌は
もっとキレイになります。
肌が変わる実感を手で体験できます。
グルテンフリークッキー&白鶴霊芝茶付き♡
今月のミニ講座「眉メイクレッスン」



@COCOMARCHE2024

Cocoマルシェ
毎月第3(月)
10:00-16:00
ご予約優先

あなたにピッタリがココにある 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03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 1	日 2
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 7,500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 肩ワックス フェイシャルワックス 	9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともしこ 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★～★★ともしこ 13:00-14:30 小顔リンパケアWS 井川十萌子 JAZZ WS 15:00-16:30 3000円	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
3	4	5	6	7	8	9
	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 14:30-17:00 着付けレッスン なつ藤	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 ★★ともしこ 11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともしこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko	10:10-11:10 バリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 やさしいピラティス ★★Tomoko 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★～★★Tomoko 13:00-16:00 リトミック教室 Smile music ミモザリースWS 14:00-16:00 Keiko	9:00-10:00 朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ ★★Yumi 
10	11	12	13	14	15	16
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 14:00-16:00 日々のパン Yukko 	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 15:00-18:00 酵素玄米WS うめちゃん 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	10:10-11:10 体幹トレーニング ★★ともしこ 11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともしこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 15:30 ボイトレ 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 バリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリーダンス超入門 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 10:30-12:00 パリのアトリエ June Bouquet 13:30-16:00 着付けレッスン なつ藤	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
17	18	19	20	21	22	23
10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	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 14:30-17:30 香分の屋敷み コヤマナオコ	10:10-11:10 体幹トレーニング ★★ともしこ 11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともしこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 バリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリーダンス超入門 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 春の アイシングクッキー 13:00-15:00 パティスリー マリエ	9:00-10:00 ベーシックヨガ ★ともしこ 10:30-11:30 ストレッチポール ★★ともしこ 12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko 美肌を育てるお茶会 13:30-15:00 吉澤寛子
24	25	26	27	28	29	30
11:00-12:00 チベット体操 ★Yumiko 14:00-15:15 氣と技 入門 Teru 15:30-16:15 氣と技 初級 Teru	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 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	10:10-11:10 体幹トレーニング ★★ともしこ 11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともしこ 13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	10:10-11:10 バリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリーダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともしこ 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★～★★ともしこ 春の アイシングクッキー 13:00-15:00 パティスリー マリエ	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 美肌を育てるお茶会 13:30-15:00 吉澤寛子
	グループレッスンの ご予約は ご予約サイトから お申込みください 	施術やイベントは 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 	お問い合わせは こちらまで 			

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

