

5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



5/10
土

さとう式リンパケア 講座が
45分に変わります！

vol. 7

今月は

ボディのリンパ流しケア
毎月第1 (土)

13:30-14:15 ボディケア
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 1レッスン2000円
講師：井川十萌子



5/10
土

JAZZ
Vocal&History

15:00-16:30

*毎月第1(土)【講師】黒田ナオコ

定員10名 各回3,000円

スウィングのリズムを体を感じ

スタンダードジャズを歌って

ジャズを聴く楽しみを知る、大人の時間です♪
ティータイム付き♪



5/13
火

日々のパン
塩こうじのベーグル
他レシピ2種

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



5/17
土



5/19
月

Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00

ご予約優先



毎週
火



5月のアイシングクッキー

13:00-15:00

講師：田中まりえ 4,000円

アーモンドプ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。

*写真は4月の作品



5/24
土

5/25
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+白鶴霊芝茶付き♡



重いまぶた改善
女神の小顔リフトアップセラピー

5月毎週(火) 14:00-18:00

Recia. 久留嶋千景 60分 ¥6600-

デコルテ〜ヘッド〜肩甲骨までの筋膜リリース

全身をリラックスさせ

痛くない メスを使わない 美肌小顔リフトアップ

目元、まぶたがぱっちり上がります

お顔全体のたるみが気になる・二重あごの解消

小顔効果・リフトアップ

美肌効果・透明感アップ

是非、体験してみてください

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



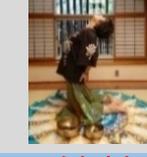
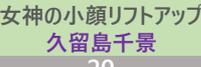
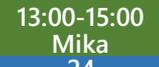
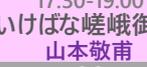
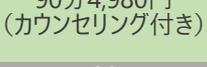
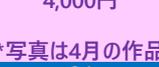
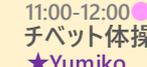
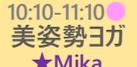
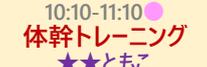
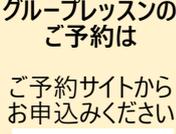
2025年05月スケジュール

★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  | 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  | 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  |
| 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  | 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika 13:00-14:30 小顔リンパケアWS 井川十萌子 JAZZ WS 15:00-16:30 黒田ナオコ  | 9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika  |
| 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 日々のパンの会 10:15-12:15 単発5000円 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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  | 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 13:00-16:30 ピアノ&リトミック 広瀬治代 初夏の経絡WS 13:00-15:00 Mika  | 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  |
| 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko  | 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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 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  | 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika 13:00-15:00 アイシングクッキー パティスリー-Marie 4,000円 *写真は4月の作品  | 9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika 14:00-17:00 ハモリ部合同練習 Keiko 13:30-15:00 美肌お茶会 Hiroko  |
| 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料  | 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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 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  | 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 ピアノ&リトミック 広瀬治代  | 9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika 14:00-17:00 ハモリ部合同練習 Keiko 13:30-15:00 美肌お茶会 Hiroko  |
| 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 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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 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  | 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 ピアノ&リトミック 広瀬治代  | 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  |
| 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 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko  | 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 14:00-18:00 女神の小顔リフトアップ 久留島千景  | 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 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  | 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 ピアノ&リトミック 広瀬治代  | 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  |

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

