

6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



6/3
火

大切な器がよみがえる 現代金継ぎWS

修復したい器2~3個
14:00-16:30
【講師】小川ナオエ
@kiri_hands
定員8名 お一人5000円
【持ち物】持ち帰り用の箱
エプロン



6/7
土

さとう式リンパケア 講座vol.8 ぽっこりお腹解消 & 小顔たるみUP

ボディケア 13:30~14:15
フェイスクア 14:45~15:30
1日5分で幸せ美人に♡
撫でるだけ、頑張らない美容法で
どんどん若返る
セルフケアレッスンです。
参加費 1レッスン 2000円
2レッスン 3500円
講師：井川十萌子



6/10
火

日々のパン 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



6/12
木

管理栄養士うめちゃんの ととのう酵素玄米講座

13:00-16:00
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 ・大山地鶏の麹唐揚げ
・副菜3~4種 ・季節のフルーツ ・酵素ドリンク◎テキスト付



6/16
月



Cocoマルシェ
毎月第3(月)
10:00-16:00
ご予約優先



夏至の星読み & オーラスプレー作り & クリスタルボウルサウンドバス

14:30-17:00
【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



6/21
土

お香WS vol.1 手作りの 天然蚊取り線香づくり

14:00-16:30
講師：津山清仰
料金：5500円
持ち物：エプロン、汚れてもよい服装で
お好きなお香をブレンドして、
天然の蚊取り線香を作ります。
安心&安全、香りもすてき♡



6/28
土

天然色素の アイシングクッキー

毎月第4土曜
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。



*写真は基礎コースの内容です

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



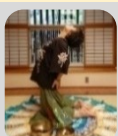
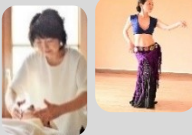
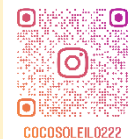
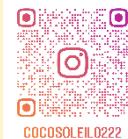
2025年06月スケジュール

★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 【眉スタイリング】 HBL 6,800円 眉ワックス メイクレッスン 	担当：Yukiho 【糸美容】 全顔 70分～90分 6800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
2 KPOPダンス WS 10:00-11:30 REONA 	3 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 金継ぎWS 14:30-17:00 小川ナオエ 	4 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika	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	6  	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 13:30-14:15 小顔リンパケアWS 井川十萌子	8 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
9 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 	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 10:15-12:15 単発5000円 	11 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	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 梅ちゃんの 酵素玄米WS 13:00-16:00	13  	14 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★★Mika 13:00-16:30 ピアノ&リトミック 広瀬治代 JAZZ WS 16:00-17:30 黒田ナオコ	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 
16 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 	17 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 	18 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 夏至の星読み オーラスプレー クリスタルボウル	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)	20 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 	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 お香WS 手作り蚊取り線香 14:00-16:30 津山清仰	22 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 
23 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 14:00-15:15 氣と技 入門 Teru 15:30-17:00 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 	24 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 	25 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	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 90分4,980円 (カウンセリング付き)	27 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 	28 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★★Mika 13:00-16:30 ピアノ&リトミック 広瀬治代 13:00-15:00 アイシングクッキー パティスリーMarie	29 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 
30 Instagramはこちら 	施術のご予約は こちら 	Instagramは こちら 	【7月予告】 ◎Reine販売会 7月6日(日) 11:00-16:00 7日(月) 10:00-15:00 ◎日々のパン 7月8日(火) 10:15-12:15 ◎経絡ストレッチWS～夏 7月12日(土) 13:00-15:00 ◎ココマルシェ 7月21日(月) 10:00-16:00 ◎お香WSvol.2～文香づくり 7月23日(水) 14:30-16:30 ◎美肌を育てるお茶会 7月27日(日) 13:30-15:00 ◎季節の薬膳スープの会 7月29日(火) 10:00-13:00			

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
週末5回	10,450円*2か月有効
都度利用	3,300円

初回体験 1,100円

入会金 5,500円
*体験当日のご入会で
入会金半額

ご予約はこちら

*レッスン2時間前まで

