

7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



7/6
日

Reine×sparkle0519 +ふみふみチューニングセラピー

7/6 (日) 11:00-16:00
7/7 (月) 10:00-15:00

人気のアパレルショップが
お店ごとココソレイユへ!



7/7
月

7/5
土

さとう式リンパケア道場vol.9

ぽっこりお腹解消 & 小顔たるみUP

ボディ&フェイスクア

13:00-14:00

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 3000円

講師：井川十萌子



7/8
火

日々のパン

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&ご試食付き



7/15
火

好きなものの編み編み ニットカフェ始まります

毎月第3火曜

14:00-18:00

参加費：500円

出入り自由

材料はお持ちください。

アドバイザー：林月子&Mika

山葡萄講師：蒲田聖子

編み物したい方、お気軽にどうぞ♡



7/12
土

経絡WS

13:00-15:00

講師:Mika

参加費：5,500円

季節と感情と内臓と筋肉につながる

エネルギーライン「経絡」について

座学+実技+プチ薬膳



7/23
水

お香WS vol.2

大人のたしなみ

文香づくり

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、

お財布や名刺入れに



7/21
月

Cocoマルシェ

毎月第3月

10:00-16:00

ご予約優先



@COCOMARCHE0222

7/29
火



『夏の薬膳』キーマカレー

中医学で考える『夏の養生』座学
薬膳の調理実習

10:00-13:00 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

7/30
水

大人のおしゃれ撮影会

9:00-15:00

●ヘアメイク ●衣装

●アクセサリー 付き

至れり尽くせり

SNS用、プロフィール写真

記念撮影にも。

詳細&

お申し込みはこちら



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



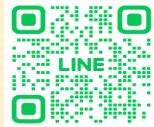
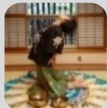
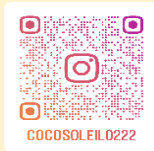
2025年07月スケジュール

★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 肩ワックス メイクレッスン 	施術の ご予約は こちら 	
レッスン・講座の ご予約は こちら 	1 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 	2 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 ストレッチボール ★★Mika	3 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	4 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina 	5 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 13:00-14:00 小顔リンパケアWS 井川十萌子 JAZZ WS 15:00-16:30 黒田ナオコ	6 11:00-16:00 Reine sparklet0519 ふみふみ ココソレイユが セレクトショップになる 2日間
7 10:00-15:00 Reine sparklet0519 ふみふみ ココソレイユが セレクトショップになる 2日間	8 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 	9 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 ストレッチボール ★★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	10 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 STKセミナー 15:00-17:00 代謝UP	11 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina 	12 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 経絡WS 13:00-15:00 真夏の経絡	13 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★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 
14 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 	15 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi ニットカフェ 初開催 14:00-18:00 林月子 / Mika 蒲田聖子	16 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 ストレッチボール ★★Mika	17 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)	18 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina 	19 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★Mika 	20 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★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 
21 10:00-16:00 Cocaマールシェ 入場無料 	22 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 	23 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 ストレッチボール ★★Mika 文香WS 14:30-16:30 津山清仰 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	24 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 	25 10:10-11:10 ● バリダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● バリダンス超入門 Fumina 	26 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 	27 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika 
28 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 14:00-15:15 氣と技 入門 Teru 15:30-16:45 氣と技 初級 Teru 16:30うたすきず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	29 季節の薬膳講座 夏 10:00-13:00 Yumi 	30 大人の おしゃれ撮影会 	31 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 KPOPダンス WS 15:00-16:30 REONA 	Instagramは こちら 		

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

