

# 8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



8/2  
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感して

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♪10/25発表会決定!



8/19  
火

## 好きなものの編み編み ニットカフェ

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♡



8/5  
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



8/5  
火

## 夏休みSpecial みんなの顔パン★キッズレッスン

13:30-15:00

講師:いのうえゆきこ

※小麦・乳(チーズ)使用、アレルギーのある方はご注意ください  
(チーズは無しにすることが可能です)

○参加費:おひとり2,500円(当日現金にて)

○参加費に含まれるもの:

レシピ、材料(おひとり2個作成、持ち帰り生地)

○持ち物:エプロン、手拭きタオル、凍らせた保冷剤、

保冷バッグ(お弁当箱サイズ)、

パンを持ち帰るエコバッグ等

※小学2年生以下のお子さまは

保護者の方の付き添いをお願いします



8/18  
月

## Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00

ご予約優先



@COCOMARCHE0222

8/4  
&25  
月

## 【歌うって楽しい!!!】

毎月第2&4(月)夕方

【講師】西村慶子

## うたすきっず

16:30-17:30

小中学生

月謝6,000円

ハモネプの元審査員KEIKO先生が

ハモる楽しさを子どもたちに伝えたいと

ココソレイユでもレッスン開催♪

親子参加OK♡

★体験レッスン 1回1000円

お申込みはこちら▶



8/28  
木

## 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

13:30-16:00

【講師】小川ナオエ

@kiro\_hands

定員8名 お一人5000円

【持ち物】持ち帰り用の箱

エプロン



## 夏休みのお知らせ

8月11(月)~16日(土)

チケットを使い切れない方、ご相談ください。

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



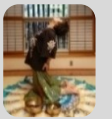
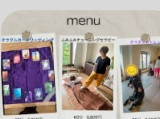
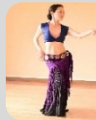
# 2025年08月スケジュール

★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                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>大人のピアノ</b><br>体験30分1000円<br>60分6000円<br>30分3000円<br>広瀬治代<br>                                                                  | <b>JazzボーカルWS</b><br>毎月第1（土）<br>15：00-16：30<br>各回3000円<br>黒田ナオコ<br>毎月1曲<br>スタンドを                                                                                                                                                                           | <b>うたすキッズ</b><br>第2&4（月）<br>16:30-17:30<br>体験1000円<br>月謝6,000円<br>                                                                                                       | <b>みんなでハモリ部</b><br>第2&4（月）<br>17:30-18:45<br>体験1000円<br>月謝4,000円<br>                                                                                           | <b>10:10-11:10 ●</b><br><b>ベリーダンス初級</b><br>Fumina<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>ベリーダンス超入門</b><br>Fumina<br>                | <b>9:00-10:00</b><br><b>スライドボード&amp;ストレッチ</b><br>★★★★★ともこ<br><b>10:30-11:30 ●</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★～★★★★ともこ<br><b>13:00-14:00</b><br><b>小顔リンパケアWS</b><br>井川十萌子<br><b>JAZZ WS</b><br>15:00-16:30<br>黒田ナオコ                                              | <b>9:00-10:00 ●</b><br><b>朝ストレッチボール</b><br>★Tomoko<br><b>10:30-11:30</b><br><b>やさしいピラティス</b><br>★★Tomoko<br><b>12:00-13:00</b><br><b>タイマッサージ</b><br>Tomoko                                                                                                     |
| <b>4</b><br><b>キッズピラティス</b><br>9:30-10:30<br>Megumi<br><b>11:00-12:00 ●</b><br><b>チベット体操</b><br>★Yumiko<br>                      | <b>5</b><br><b>めざめの朝ヨガ</b><br>★Yumi<br><b>10:30-11:45</b><br><b>陰ヨガ★～★★</b><br>Yumi<br>                                                                                   | <b>6</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>美姿勢ヨガ</b><br>★Mika<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>メンテナンスヨガ</b><br>★★Mika<br><b>12:45-13:30</b><br><b>ストレッチボール</b><br>★★Mika                                                                                         | <b>7</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>体幹トレーニング</b><br>★★ともこ<br><b>11:30-12:30</b><br><b>骨盤ヨガ</b><br>★ともこ<br><b>13:00-16:00</b><br><b>美肌フェイシャル</b><br>Hiroko<br><b>14：30-16：30</b><br><b>Yumikoの部屋</b>                                          | <b>8</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>ベリーダンス初級</b><br>Fumina<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>ベリーダンス超入門</b><br>Fumina<br>    | <b>9</b><br><b>9:00-10:00</b><br><b>経絡ストレッチ</b><br>★Mika<br><b>10:30-12:30 ●</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★～★★★★Mika<br><b>13:00-16:30</b><br><b>ピアノレッスン</b><br>広瀬治代                                                                                           | <b>10</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>朝ストレッチボール</b><br>★Mika<br><b>10:30-11:30</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★★Mika<br>                                                         |
| <b>11</b><br> <b>16:30うたすきず</b><br><b>17:30みんなでハモリ部</b><br>Keiko                                                                 | <b>12</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>めざめの朝ヨガ</b><br>★Yumi<br><b>10:30-11:45</b><br><b>陰ヨガ★～★★</b><br>Yumi<br><b>日々のパンの会</b><br><b>10:15-12:15</b><br><b>単発5000円</b><br> | <b>13</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>美姿勢ヨガ</b><br>★Mika<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>メンテナンスヨガ</b><br>★★Mika<br><b>12:45-13:30</b><br><b>ストレッチボール</b><br>★★Mika<br><b>18:30-19:30</b><br><b>経絡ストレッチ</b><br>★Mika                                       | <b>14</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>体幹トレーニング</b><br>★★ともこ<br><b>11:30-12:30</b><br><b>骨盤ヨガ</b><br>★ともこ<br><b>13:00-16:00</b><br><b>美肌フェイシャル</b><br>Hiroko<br><b>90分4,980円</b><br><b>(カウンセリング付き)</b>                                         | <b>15</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>ベリーダンス初級</b><br>Fumina<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>ベリーダンス超入門</b><br>Fumina<br>   | <b>16</b><br><b>9:00-10:00</b><br><b>スライドボード&amp;ストレッチ</b><br>★★★★★ともこ<br><b>10:30-11:30 ●</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★～★★★★ともこ<br>                                       | <b>17</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>朝ストレッチボール</b><br>★Tomoko<br><b>10:30-11:30</b><br><b>やさしいピラティス</b><br>★★Tomoko<br><b>12:00-13:00</b><br><b>タイマッサージ</b><br>Tomoko<br> |
| <b>18</b><br><b>10:00-16:00</b><br><b>Cocoマルシェ</b><br>入場無料<br>                                                                 | <b>19</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>めざめの朝ヨガ</b><br>★Yumi<br><b>10:30-11:45</b><br><b>陰ヨガ★～★★</b><br>Yumi<br><b>ニットカフェ</b><br><b>毎月開催</b><br><b>14:00-18:00</b><br>林月子/Mika<br>蒲田聖子<br><b>参加費500円</b>                                                    | <b>20</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>美姿勢ヨガ</b><br>★Mika<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>メンテナンスヨガ</b><br>★★Mika<br><b>12:45-13:30</b><br><b>ストレッチボール</b><br>★★Mika<br> | <b>21</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>体幹トレーニング</b><br>★★ともこ<br><b>11:30-12:30</b><br><b>骨盤ヨガ</b><br>★ともこ<br><b>13:00-16:00</b><br><b>美肌フェイシャル</b><br>Hiroko<br><b>STKセミナー</b><br><b>15:20-16:40</b><br><b>14：30-16：30</b><br><b>Yumikoの部屋</b> | <b>22</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>ベリーダンス初級</b><br>Fumina<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>ベリーダンス超入門</b><br>Fumina<br>  | <b>23</b><br><b>9:00-10:00</b><br><b>経絡ストレッチ</b><br>★Mika<br><b>10:30-11:30 ●</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★～★★★★Mika<br><b>13:00-16:30</b><br><b>ピアノレッスン</b><br>広瀬治代<br> | <b>24</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>朝ストレッチボール</b><br>★Mika<br><b>10:30-11:30</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★★Mika<br>                                                       |
| <b>25</b><br><b>11:00-12:00 ●</b><br><b>チベット体操</b><br>★Yumiko<br><b>14:00-15:15</b><br><b>氣と技 入門</b><br>Teru<br><b>15:30-16:45</b><br><b>氣と技 初級</b><br>Teru<br><b>16:30うたすきず</b><br><b>17:30みんなでハモリ部</b><br>Keiko | <b>26</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>めざめの朝ヨガ</b><br>★Yumi<br><b>10:30-11:45</b><br><b>陰ヨガ★～★★</b><br>Yumi<br>                                                         | <b>27</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>美姿勢ヨガ</b><br>★Mika<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>メンテナンスヨガ</b><br>★★Mika<br><b>12:45-13:30</b><br><b>ストレッチボール</b><br>★★Mika<br><b>18:30-19:30</b><br><b>経絡ストレッチ</b><br>★Mika                                       | <b>28</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>体幹トレーニング</b><br>★★ともこ<br><b>11:30-12:30</b><br><b>骨盤ヨガ</b><br>★ともこ<br><b>13:00-16:00</b><br><b>美肌フェイシャル</b><br>Hiroko<br><b>金つぎWS</b><br><b>13:30-16:00</b><br>小川ナオエ                                    | <b>29</b><br><b>10:10-11:10 ●</b><br><b>ベリーダンス初級</b><br>Fumina<br><b>11:30-12:30 ●</b><br><b>ベリーダンス超入門</b><br>Fumina<br> | <b>30</b><br><b>9:00-10:00</b><br><b>スライドボード&amp;ストレッチ</b><br>★★★★★ともこ<br><b>10:30-11:30 ●</b><br><b>ベーシックヨガ</b><br>★～★★★★ともこ<br>                                     | <b>31</b><br><b>9:00-10:00 ●</b><br><b>朝ストレッチボール</b><br>★Tomoko<br><b>10:30-11:30</b><br><b>やさしいピラティス</b><br>★★Tomoko<br><b>12:00-13:00</b><br><b>タイマッサージ</b><br>Tomoko                                                                                        |
| 担当：Tomoko<br><b>【ドライヘッドスパ】</b><br>45分4,000円<br>デコルテから<br>お顔や頭まで<br>優しくマッサージ♡<br>                                               | 担当：Tomoko<br><b>【タイマッサージ】</b><br>60分6,000円<br>90分9,000円<br>★会員限定<br><b>2,000円OFF</b><br>                                                                                | 担当：Shinobu<br><b>【脂肪分解】</b><br>60分 7,500円<br>90分 9,000円<br>★会員特別価格<br>体験60分5,500円<br>                                                                                  | 担当：大村由美子<br><b>【ふみふみ】</b><br>60分 8,800円<br>90分 12,100円<br>120分 16,500円<br>                                                                                   | 担当：Madoka<br><b>【眉スタイリング】</b><br>HBL 6,800円<br>眉ワックス<br>メイクレッスン<br>                                                      | 施術の<br>ご予約は<br>こちら<br>                                                                                                                                                | レッスン・講座の<br>ご予約は<br>こちら<br>                                                                                                                                               |

## 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

