

# 9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



9/17  
水

## 秋分の星読み &オーラスプレー作り &クリスタルボウルサウンドバス

14:30-17:00

【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



9/21  
日

## メディ先生の 手作りウィンナーWS ★ランチ付き

11:00-13:00

【講師】中川万友美

【定員】6名 【料金】6,000円

あざみ野sopa i vidaで人気の  
ぐるぐるウィンナー♥が作れます!

★お持ち帰りウィンナー 300g

★ランチ: ご試食、サラダ、スープ、パン、ワイン付



9/23  
火

## たった10分でかなう ぱっちり目もと体験会

あなたの見せたい目もとに合わせた

セルフメイク術付き

① 14:00-15:00

② 15:00-16:00

③ 16:00-17:00

エステ&メイク くるしまちかげ

各回定員5名 参加費2,000円

お友達割引 2名で3600円 3名で4800円

【持ち物】アイブロウ



9/29  
月

## 大人のオシャレ撮影会

9:00-16:00

ヘアメイク: みほ

スタイリスト: 大和田瞳

撮影: 浅妻尚美

●バストアップ: 16,500円

●全身: 27,500円

お申込みはこちら▶



9/6  
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じて

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!

9/6  
土

## さとう式リンパケア道場vol.10

### 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、頑張りない美容法で

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

9/9  
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



9/16  
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♡

9/15  
月

## Cocoマルシェ

毎月第3(月)

10:00-16:00

ご予約優先



@COCOMARCHE0222

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09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

<p><b>大人のピアノ</b></p> <p>体験30分1000円 60分6000円 30分3000円 広瀬治代</p> 	<p><b>JazzボーカルWS</b></p> <p>毎月第1(土) 15:00-16:30 各回3000円 黒田ナオコ 毎月1曲 スタンダードを</p> 	<p><b>うたすキッズ</b></p> <p>第2&amp;4(月) 16:30-17:30 体験1000円 月謝6,000円</p> 	<p><b>みんなでハモリ部</b></p> <p>第2&amp;4(月) 17:30-18:45 体験1000円 月謝4,000円</p>	<p>施術のご予約はこちら</p>  	<p>レッスン・講座のご予約はこちら</p> 
--	--	--	--	--	--

月	火	水	木	金	土	日
1	2 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi	3 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika	4 10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ	5 10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina	6 9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ	7 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Tomoko
8 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko	9 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi	10 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika	11 11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ	12 11:30-12:30 ● バリーダンス超入門 Fumina	13 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★ともこ	14 10:30-11:30 やさしいピラティス ★Tomoko
	14:00-18:00 筋膜リリース 小顔リフトアップ くるしまちかげ 初回トライアル 90分 9900円	12:45-13:30 ストレッチボール ★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		13:00-14:00 小顔リンパケアWS 井川十萌子	12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko
9 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi	10 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika	11 10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ	12 10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina	13 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika	14 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Mika	
	10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi	11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika	11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika	10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika
	日々のパンの会 10:15-12:15 単発5000円	12:45-13:30 ストレッチボール ★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		12:15-18:30 ピアノレッスン 広瀬治代	
16:30うたすきッズ 17:30みんなでハモリ部 Keiko	14:00-18:00 筋膜リリース 小顔リフトアップ	18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	90分4,980円 (カウンセリング付き)	19 10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina	20 9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ	21 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Mika
15 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi	10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika	10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ	10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina	10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★ともこ	9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Mika
	10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi	11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika	11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● バリーダンス超入門 Fumina	12:15-18:30 ピアノレッスン 広瀬治代	11:00-13:00 メディさんの ウィナーレッスン ランチ付き
	ニットカフェ 毎月開催 14:00-18:00	12:45-13:30 ストレッチボール ★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko			
22 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko	23 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi	24 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika	25 10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ	26 10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina	27 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika	28 9:00-10:00 ● 朝ストレッチボール ★Tomoko
14:00-15:15 氣と技 入門 Teru	10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi	11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika	11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ	11:30-12:30 ● バリーダンス超入門 Fumina	10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★Mika	10:30-11:30 やさしいピラティス ★★Tomoko
15:30-16:45 氣と技 初級 Teru	10分でかなう ぱっちり目もと 体験会 14:00-17:00 くるしまちかげ	12:45-13:30 ストレッチボール ★★Mika	13:00-16:00 美肌フェイシャル Hiroko		12:15-18:30 ピアノレッスン 広瀬治代	12:00-13:00 タイマッサージ Tomoko
29 10:00-16:00 撮影会	30 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi	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 肩フックス メイクレッスン
	10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi					
16:30うたすきッズ 17:30みんなでハモリ部 Keiko	14:00-18:00 筋膜リリース 小顔リフトアップ 着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤					

## 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

