

10月

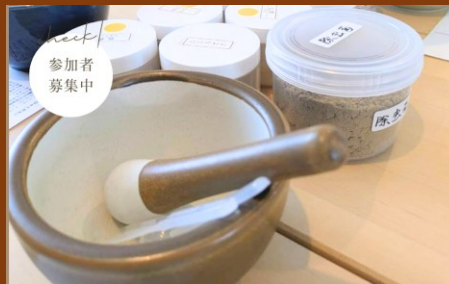
【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

友だち
募集中

@376mvain



心と体を整える
バイタルファスティングセミナー
10/7 火
13:00~15:00
管理栄養士やのまりが
お伝えする
ファスティング
参加費 3500円
募集人数 6名



10/8 水
14:30~16:30
お香WS VOL.3
塗香 (ずこう)
参加費 4000円
募集人数 6名



10/14 火
10:15~12:15
ハロウィンの
アイシングクッキー
参加費 4500円
募集人数 6名



10/16 木
13:00~15:00
管理栄養士 梅ちゃんの
アスむすびWS
参加費 4500円
募集人数 10名



10/18 土
14:00~16:00
京都西陣織の絹糸で
糸かけ曼荼羅WS
参加費 3500円
募集人数 6名



10/29 水
9:00~16:00
大人のオシャレ
撮影会
詳細 & お申込はこちら
QRコード



10/4 土
15:00~16:30
JAZZボーカル
WS
参加費 3000円
募集人数 10名



10/20 月
10:00~16:00
ココマルシェ
毎月第〇(月)開催
爆笑マルシェ
入場無料
ご予約優先



10/21 火
14:00~18:00
好きなものを編む
ニットカフェ
参加費 500円
アドバイザー 林月子
山崎晴彦 渡田聖子



10/28 火
14:30~16:30
着付けレッスン
2025年度は清良御礼
きものあとリエ
~なつ藤~



10/30 木
15:00~16:30
大人の
ダンスレッスン
参加費 2000円
募集人数 10名



小顔&美肌
特集



10/11 土
13:30~14:30
リンパケア道場
参加費 2000円
募集人数 10名



10/17 火
14:00~18:00
目もとスッキリ
切らずにパッチリ
くるしまちの
筋膜リリース
小顔リフトアップ
初回トライアル
90分 9,900円



10/17 木
13:00~17:00
美肌を磨く
ブッシュフェイシャル
190分 4950円



10/17 金
11:00~14:00
ベリーダンス
発表会
たまプラーザ
3丁目カフェ

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



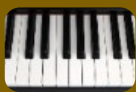
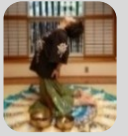
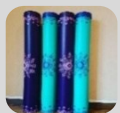
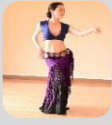
2025年09月スケジュール

★ゆったり動く

★★ちょっと汗かく

★★★しっかり動く

●子連れOK

29						
大人の ピアノ 体験30分1000円 60分6000円 30分3000円 広瀬治代	JazzボーカルWS 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	うたすキッズ 第2 & 4（月） 16:30-17:30 体験1000円 月謝6,000円	みんなで ハモリ部 第2 & 4（月） 17:30-18:45 体験1000円 月謝4,000円	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
						
月	火	水	木	金	土	日
施術の ご予約は こちら 	レッスン・講座の ご予約は こちら 	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 13:00-17:00 ● 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 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 ● 太陽礼拝の練習 ★～★★Mika
6 11:00-12:00 ● チベット体操 ★Yumiko 	7 9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 ● 陰ヨガ★～★★ Yumi ファスティングWS 13:00-15:00 やのまり 14:00-18:00 ● 目もとスッキリ 切らずにパッチリ Recia くるしまちかげ	8 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 お香WS vol.3 14:30-16:30 津山清仰 18:30-19:30 ● 経絡ストレッチ ★Mika	9 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 13:00-17:00 ● 美肌フェイシャル Hiroko 	10 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 	11 9:00-10:00 ● 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★Mika 13:30-14:30 ● 小顔リンパケアWS 井川小萌子 ピアノ 発表会 ★ 広瀬治代	12 9:00-10:00 ● モーニングフローヨガ ★★Tomoko 10:30-11:30 ● ポール&ピラティス ★～★★Tomoko 12:00-13:00 ● タイマッサージ Tomoko 
13 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	14 9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 ● 陰ヨガ★～★★ Yumi アイシングクッキー 10:15-12:15 いのうえゆきこ 14:00-18:00 ● 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	15 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	16 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 13:00-17:00 ● 美肌フェイシャル Hiroko アスむすびWS 13:00-15:00 梅田やすこ	17 ベリーダンス 発表会 ★ 秋のココまつり 11：00-14：00 3丁目カフェ 	18 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 糸かけマンダラWS 14:00-16:00 Yuko	19 9:00-10:00 ● モーニングフローヨガ ★★Tomoko 10:30-11:30 ● ポール&ピラティス ★～★★Tomoko 12:00-13:00 ● タイマッサージ Tomoko
20 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 	21 9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 ● 陰ヨガ★～★★ Yumi ニットカフェ 毎月開催 14:00-18:00 14:00-18:00 ● 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	22 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	23 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 13:00-17:00 ● 美肌フェイシャル Hiroko	24 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 	25 9:00-10:00 ● 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★～★★Mika 12:15-18:30 ● ピアノレッスン 広瀬治代 JAZZボーカル 発表会 黒田ナオコ	26 9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 ● 太陽礼拝の練習 ★～★★Mika 
27 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	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うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	29 9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 ● 陰ヨガ★～★★ Yumi 14:00-18:00 ● 目もとスッキリ 切らずにパッチリ 着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤	30 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 13:00-17:00 ● 美肌フェイシャル Hiroko KPOPダンス 15:00-16:30 REONA	31 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 	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 

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

