

11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



11月のイベント



11/6 水 大切な器が蘇る
金継ぎWS
13:30~16:00 | 参加費用 5000円
| 募集人数 8名



11/7 金 11:00~16:00
11/8 木 10:00~15:00
セレクトショップ
REINE レーヌ



11/10 月 お香WS VOL.4
線香WS
13:00~15:00 | 参加費用 5000円
| 募集人数 8名



11/16 日 インストラクター対象
シヴァナンダ
YOGA WS
15:00~17:00 | 参加費 5500円
| 定員 10名【残2】



11/22 土 冬の養生
経絡WSWS
13:00~15:00 | 参加費用 5500円
| 募集人数 6名



毎月開催のWS



11/1 土 井川十萌子の
リンパケア道場
13:30~14:30 | 参加費用 2000円
| 募集人数 10名



11/1 土 スタンドアードが
歌える
ようになる
15:00~16:30 | 参加費用 3000円
| 募集人数 10名



11/11 火 写真係イメージ
簡単おいしい
日々のパン
10:15~12:15 | 参加費用 5000円
| 募集人数 6名



11/17 月 毎月第〇(月)開催
爆笑マルシェ
ココマルシェ
10:00~16:00 | 入場無料
ご予約優先



11/18 火 好きなものを編む
ニットカフェ
14:00~18:00 | 参加費 500円
| アドバイザー 林月子
山崎智晴 満田聖子



11/25 火 着崩れない
着付けレッスン
14:30~16:30 | 2025年度は演劇部礼
きものあとりえ
~なつ藤~



小顔&美肌
特集



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



水とミネラル
泡できれいに
アムソアビューティアドバイザー吉澤寛子の
美肌を磨く
ブッシュフェイシャル
(木) 13:00~17:00 | 90分 4950円

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



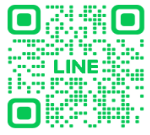
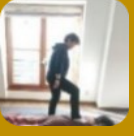
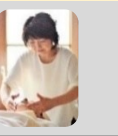
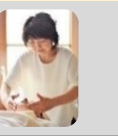
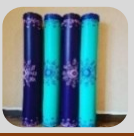
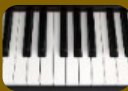
2025年11月スケジュール

★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
施術のご予約はこちら 	レッスン・講座のご予約はこちら 	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 	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 13:30-14:30 小顔リンパケアWS 井川十萌子 JAZZ WS 15:00-16:30 黒田ナオコ	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
3	4	5	6	7	8	9
	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 Recia くるしまちかげ	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 金つぎWS 13:30-16:00 小川ナオエ	11:00-15:00 セレクトショップ Reine sparkle0519 ふみふみ 	10:00-15:00 	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 
10	11	12	13	14	15	16
11:00-12:00 チベット体操 ★Yumiko お香WS～vo.4 13:00-15:00 線香づくり	9:00-10:00 めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 日々のパン 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	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	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 バリ・ダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリ・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 12:15-18:30 ピアニッスン 広瀬治代 経絡WS 13:00-15:00 Mika	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 シヴァナンタWS 15:00-17:00 吉江理加
17	18	19	20	21	22	23
10:00-16:00 Cocaマルシェ 入場無料  17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	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	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 バリ・ダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリ・ダンス超入門 Fumina 	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 ピアニッスン 広瀬治代 経絡WS 13:00-15:00 Mika	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
24	25	26	27	28	29	30
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 16:30-17:30 うたすきっず 17:30みんなてハモリ部 Keiko	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 着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤 	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	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 バリ・ダンス初級 Fumina 11:30-12:30 バリ・ダンス超入門 Fumina 	9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★～★★Mika 	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 
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 	うたすきっず 小学生対象 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：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 	友だち募集中 @376mvain 

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

