

1月

【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

NEW

友だち
募集中

@376mvain



1/11 日 講師 つむぎ
14:00~16:00 参加費 5000円

筆ペンで楽しむ
アートな小筆教室 vol.1
開運！干支アート



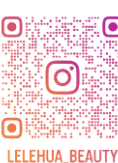
New 1月開講
自分の名前や
お祝いの言葉を
素敵に書ける
ようになる
教室です。

TSUMUGI_NAMECOUTURE



1/17 土 講師 小山ちさ
14:00~16:00 参加費 9000円
募集人数 6名

アイロニー認定
フラワーLESSON



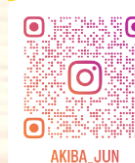
New 1月開講
新しい
お花の教室が
始まります。

LELEHUA_BEAUTY



1/18 日 講師 あきば淳
13:00~15:00 参加費 6000円

ビューティ薬膳
キムチクッキング♪



無添加キムチ
づくりWS
★ビューティ
ペースト付き

AKIBA_JUN



1/21 水 講師 やのまり
15:00~17:00 ファスティングマイスター
料金 3500円
募集人数 12名

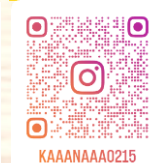
グループファスティング
体験説明会

★Zoom、アーカイブ参加
OK
★1日3食を酵素置き換え、
前後に準備食と回復食
★22日~28日までに実施



1/24 土 講師 窪田かな
13:00~15:00 参加費 4500円
募集人数 6名

腸活力UP！
ミネラル発酵ドリンク教室



果物1キロ
お持ちくだ
さい。
★発酵用の
容器付き

KAAANAA0215



定期開催のWS



1/10 土 | Fee 2000円
13:30~14:15 ボディ
14:30~15:15 フェイス
リンパケア道場



1/13 火 | 料金 5000円
10:15~12:15
日々のパン
レシピ2種



1/17 土 1/27 火
2026年3月より日曜クラス開催
きものあとりえ~なつ華~
着付けレッスン



NEW



(木) 13:00~17:00
| 60分 2500円

アルソアビューティアドバイザー吉澤真子の
『究極の洗顔術』

アルソアクイーンシルバー70Gを進呈

スキンケアの基本は「洗う」こと。
アルソアクイーンシルバー
を使った究極の洗顔術は、どん
な肌も自然治癒力を高めます。
あなたも試してみませんか？
※アルソアクイーンシルバー
70gを進呈。その日から使い始
められます。



1/17 土 講師 黒田ナオコ
15:00~16:30 Fee 3,000円
定員 8名

JAZZボーカルWS



1/19 月 入場無料
10:00~16:00 ご予約優先
毎月第3 (月)

ココマルシェ



1/19 月 講師 山本敬南
17:00~19:00 料金 5,500円
体験 3,000円

京都大覚寺発祥
いけばな嵯峨御流



1/20 火 | 参加費 500円
14:00~17:00 | アドバイザー 桂月子
山崎智子 瀬田聖子

好きなものを編む
ニットカフェ

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



2026年1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 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★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	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 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 13:30-14:30- リンパケア道場 井川十萌子	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 開運 干支アート 14:00-16:00 近藤麻美
5:00-11:00 成人式着付け ヘアメイク 撮影 	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★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 15:00-16:00 BoySストレッチ Mika	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 着付けレッスン 10:30-12:30 なつ藤 14:00-16:00 フラワーアレンジメント 小山ちさ 15:00-16:30 JazzボーカルWS 黒田ナオコ	9:00-10:00 ● 朝ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★～★★Mika 無添加キムチWS 13:00-15:00 あきば淳 
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 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi ニットカフェ 毎月開催 14:00-18:00	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 ファスティングWS 15:00-17:00 やのまり	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 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 発酵ドリンクWS 13:00-15:00 Kana	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
17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	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 ● 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 	友だち 募集中 @376mvain 



担当：Shinobu
【脂肪分解】
90分 10,000円
★会員特別価格



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



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



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


うたスキッズ
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

【予告】

2/15
14:00-16:00
京都西陣織の絹糸で
糸かけ曼荼羅WS
参加費用 3000円
定員 8名

2/22
13:00-17:00
おかげさまで7周年
ココソレイユ感謝祭

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

