

# 1月

【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

NEW



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。



New 1月開講  
新しい  
お花の教室が  
始まります。



無添加キムチ  
づくりWS  
★ビューティ  
ペースト付き



★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



果物1キロ  
お持ちください。  
★発酵用の  
容器付き



NEW



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。

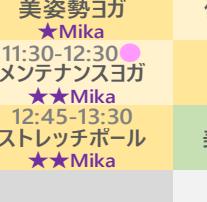
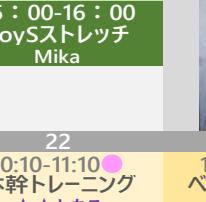
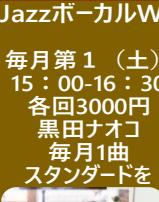
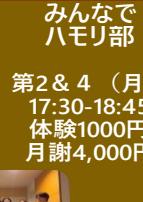


あなたにピッタリがココにある ココソレイユ

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](mailto:info@cocosoleil.net)



# 2026年1月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
5	 9:00-10:00 めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らすにパッチリ Recia くるしまちかけ	 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 ストレッチボール ★★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	
12	 5:00-11:00 成人式着付け ヘアメイク 撮影	 9:00-10:00 めざめの朝ヨガ ★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 切らすにパッチリ	 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 ストレッチボール ★★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 着付けレッスン 10:30-12:30 なつ藤	
19	 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 COCOMARCHE0222	 9:00-10:00 めざめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi ニットカフェ 毎月開催 14:00-18:00	 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 ストレッチボール ★★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 発酵ドリンク講座開催 1/21(日) 1/22(月) ココソレイユ	
26	 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫 26	 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らすにパッチリ	 14:00-18:00 ファスティングWS 15:00-17:00 やのまり		 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	
27						 友だち 募集中 @376mavain 	
28							
29							
30							
31							
 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】 90分 10,000円 ★会員特別価格	 担当: Madoka 【眉スタイリング】 HBL 6,800円 眉ワックス マイクレッスン	 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	 うたすキッズ 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 京都西陣織の絨で 糸かけ藝茶道WS 14:00-16:00 【参加費】3500円 【登場人数】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

