

# 3月

【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

ご予約はこちら



友だち募集中

@376mvain



毎月開催

**3/1 日** | 参加費用 4500円 | 募集人数 8名  
14:00~16:00 | 講師 深田かな  
ミネラルたっぷり  
**発酵ドリンクWS**

参加費：4500円  
●果物1キロご持参ください  
●テキスト、甜菜糖、発酵専用ボトル付き  
●腸活・残留農薬・発酵のセミナー付き

毎月開催

**NEW 3/1.8 日** | 参加費用 3500円 | 募集人数 5名  
13:00~14:30 | Lapis Lazuli るり  
2026年こそ動ける自分へ！  
**体験型お話し会**

初回特別価格：3500円  
●潜在意識やお金のワークで自分の状態を体感する時間「行動できない」「未来の見通しが立たない」2026年こそ動ける自分に！

毎月開催

**NEW 3/8 日** | 料金 4500円 (お茶、お菓子付き) | 定員 各回2名  
14:00~17:00  
**黄檗売茶流 お煎茶のお稽古体験**

参加費：4500円  
●ご挨拶、所作、お点前など、実際のお稽古を体験「お煎茶」の魅力を学びます  
●テキスト、お茶、お菓子付き

本を整える  
**バズマルファスティングセミ**

参加者募集中

**3/11 水** | 参加費用 3500円 | 募集人数 8名  
15:00~17:00 | 講師 やのまり  
食べ方が身に付く  
**ファスティングセミナー**

特別価格：3500円  
●ファスティングについて効能や実際の手法や腸活や食育までしっかり学べます  
●テキスト付

参加者募集中

**3/18 水** | 参加費用 7500円 | 募集人数 4名  
14:30~17:00 | 講師 コヤマナオコ  
クリスタルボール音浴  
**春分の星読み**

参加費：7500円  
●春分の星読み  
●オーラスプレーづくり  
●クリスタルボール音浴 贅沢な3本立てのWS  
★ご自身の生まれた時の星図をプレゼント♡

毎月開催

**NEW 3/21 土** | 講師 つむぎ ームクチュール つむぎ 書家 卒業生 参加費 5000円  
14:00~16:00  
筆ペンで楽しむ  
アートな小筆教室 vol.2  
**オトナの署名**

参加費：5000円  
さらっと美しく署名できる大人になる  
●楷書&少し崩した書 2パターンをご用意します。前日までにお申し込みください

SPARKLE0519

**3/22 日 11:00~16:00**  
**3/23 月 10:00~15:00**  
セレクトショップ  
REINE レーヌ  
**ファッションのお悩み解決♡**

人気のセレクトショップですどんな体型の方にもご自身にお似合いの1着に出会えます♡  
●洋服&アクセサリー販売  
●ふみふみセラピー

参加者募集中

**3/24 火** | 参加費用 4500円 | 募集人数 8名 | 講師 南郷ともみ  
14:00~16:00  
麺のいろいろWS & おからでお味噌作り

参加費：4500円  
●おから味噌 約1キロ  
●玉ねぎ麺づくり 約100g  
★お土産麺 50g  
麺って気になるけど難しそう、そんな方に♡

参加者募集中

**3/28 土** | 参加費用 5000円 | 募集人数 8名  
14:00~16:00 | 講師 小川ナオエ  
大切な器がよみがえる  
**金つぎWS**

参加費：5000円  
●時間内なら複数個OK 現代漆の金つぎです。当日、お持ち帰り可能「これも直せる？」と迷われたら、写真をお送りください

参加者募集中

**3/31 火** | 参加費用 5000円 | 講師 十河ゆみ  
10:00~12:00  
ケーキサレと  
**春の薬膳茶**

参加費：5000円  
●体質診断、テキスト付 春の養生に欠かせない食材を使って  
●ケーキサレ  
●薬膳茶 を学びます

毎月開催

**3/7 土** | Fee 2000円 | 定員 10名  
13:00~13:45 ボディ  
14:00~14:45 フェイス  
**リンパケア道場**

参加費：2000円  
ゆるっとゆるめて引き上げる自分にやさしいリンパケア

毎月開催

**3/16 月** | 入場無料 | ご予約優先 | 毎月第3 (月)  
10:00~16:00  
**ココマルシェ**

入場無料  
笑いとおしゃべりのにぎやかマルシェ  
2月の出店情報は裏面QRより

毎月開催

**3/17 火** | 参加費 500円 | アドバイサー 初月子 | 山崎美穂 | 津田麻子  
14:00~18:00  
好きなもの編む編む  
**ニットカフェ**

参加費：500円  
ニット作家  
山ぼう子作家が指導  
材料はご持参ください  
好きな時間にどうぞ

毎月開催

**NEW 3/21 土** | 講師 小山ちさ | 参加費 9000円 | 募集人数 6名  
14:00~16:00  
**アイロニー認定 フラワーLESSON**

参加費：9000円  
体験：8800円  
芦屋・青山・パリにあるフローリスト <アイロニー>認定

毎月開催

**3/21 土** | 講師 小山ちさ | 参加費 9000円 | 募集人数 6名  
14:00~16:00  
**アイロニー認定 フラワーLESSON**

参加費：9000円  
体験：8800円  
芦屋・青山・パリにあるフローリスト <アイロニー>認定

毎月開催

**3/21 土** | 講師 小山ちさ | 参加費 9000円 | 募集人数 6名  
14:00~16:00  
**アイロニー認定 フラワーLESSON**

参加費：9000円  
体験：8800円  
芦屋・青山・パリにあるフローリスト <アイロニー>認定

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3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   |
|--|---|--|--|--|---|---|
| <p>みんなでハモリ部<br/>第2&amp;4(月)<br/>17:30-18:45<br/>体験1000円<br/>月謝4,000円</p>  | <p>うたすキッズ<br/>小学生対象<br/>第2&amp;4(月)<br/>16:30-17:30<br/>体験1000円<br/>月謝6,000円</p>  | <p>大人のピアノ<br/>体験30分1000円<br/>60分6000円<br/>30分3000円<br/>広瀬治代</p>   | <p>JazzボーカルWS<br/>毎月第1(土)<br/>15:00-16:30<br/>各回3000円<br/>黒田ナオコ<br/>毎月1曲<br/>スタンダードを</p>    | <p>施術のご予約はこちら</p>    | <p>レッスンのご予約はこちら</p>    | <p>1<br/>9:00-10:00<br/>モーニングフローヨガ<br/>★Tomoko<br/>体験<br/>ボール&amp;ピラティス<br/>★~★★Tomoko<br/>12:00-13:00<br/>タイマッサージュ<br/>ドライヘッドスパ<br/>体験型お話し会<br/>13:00-15:00<br/>LapisLazuli り<br/>発酵ドリンクWS<br/>14:00-16:00<br/>窪田かな</p>                  |
| <p>2<br/>Instagramはこちら</p>   | <p>3<br/>9:00-10:00 ●<br/>めざまの朝ヨガ<br/>★Yumi<br/>10:30-11:45<br/>陰ヨガ★~★★<br/>Yumi<br/>14:00-18:00<br/>目もとスッキリ<br/>切らずにパッチリ</p>  | <p>4<br/>10:10-11:10 ●<br/>美姿勢ヨガ<br/>★Mika<br/>11:30-12:30 ●<br/>メンテナンスヨガ<br/>★~★★Mika<br/>12:45-13:30<br/>ストレッチポール<br/>★~★★Mika</p>  | <p>5<br/>10:10-11:10 ●<br/>体幹トレーニング<br/>★~ともこ<br/>11:30-12:30<br/>骨盤ヨガ<br/>★ともこ<br/>13:00-17:00<br/>美肌フェイシャル<br/>Hiroko<br/>「究極の洗顔術」</p>  | <p>6<br/>10:10-11:10 ●<br/>ベリーダンス初級<br/>Fumina<br/>11:30-12:30 ●<br/>ベリーダンス入門<br/>Fumina</p>     | <p>7<br/>9:00-10:00<br/>経絡ストレッチ<br/>★~★★Mika<br/>10:30-11:30 ●<br/>ベーシックヨガ<br/>★~★★Mika<br/>着付けレッスン<br/>10:30-12:30<br/>なつ藤<br/>13:00-14:00-<br/>リンパケア道場<br/>井川十萌子<br/>15:00-16:30<br/>JazzボーカルWS<br/>黒田ナオコ</p>                 | <p>8<br/>9:00-10:00 ●<br/>朝ストレッチポール<br/>★Mika<br/>10:30-11:30<br/>ベーシックヨガ<br/>★~★★Mika<br/>体験型お話し会<br/>13:00-15:00<br/>LapisLazuli り<br/>お煎茶お稽古体験<br/>14:00-15:00-<br/>小山霜晶</p>   |
| <p>9<br/>16:30うたすきっず<br/>17:30みんなでハモリ部<br/>Keiko</p>   | <p>10<br/>9:00-10:00 ●<br/>めざまの朝ヨガ<br/>★Yumi<br/>10:30-11:45<br/>陰ヨガ★~★★<br/>Yumi<br/>日々のパン<br/>10:15-12:15<br/>いのうえゆきこ<br/>14:00-18:00<br/>目もとスッキリ<br/>切らずにパッチリ</p>  | <p>11<br/>10:10-11:10 ●<br/>美姿勢ヨガ<br/>★Mika<br/>11:30-12:30 ●<br/>メンテナンスヨガ<br/>★~★★Mika<br/>12:45-13:45<br/>ストレッチポール<br/>★~★★Mika<br/>ファスティング<br/>セミナー<br/>15:00-17:00<br/>18:30-19:30<br/>経絡ストレッチ<br/>★Mika</p>       | <p>12<br/>10:10-11:10 ●<br/>体幹トレーニング<br/>★~ともこ<br/>11:30-12:30<br/>骨盤ヨガ<br/>★ともこ<br/>13:00-17:00<br/>美肌フェイシャル<br/>Hiroko<br/>「究極の洗顔術」</p>  | <p>13<br/>10:10-11:10 ●<br/>ベリーダンス初級<br/>Fumina<br/>11:30-12:30 ●<br/>ベリーダンス入門<br/>Fumina</p>   | <p>14<br/>9:00-10:00<br/>スライドボード&amp;ストレッチ<br/>★~★★ともこ<br/>10:30-11:30 ●<br/>ベーシックヨガ<br/>★~★★ともこ<br/>12:15-18:30<br/>ピアノレッスン<br/>広瀬治代</p>  | <p>15<br/>9:00-10:00 ●<br/>モーニングフローヨガ<br/>★~★★Tomoko<br/>10:30-11:30<br/>ボール&amp;ピラティス<br/>★~★★Tomoko<br/>12:00-13:00<br/>タイマッサージュ<br/>ドライヘッドスパ</p>  |
| <p>16<br/>10:00-16:00<br/>Cocoマルシェ<br/>入場無料</p>                         | <p>17<br/>9:00-10:00 ●<br/>めざまの朝ヨガ<br/>★Yumi<br/>10:30-11:45<br/>陰ヨガ★~★★<br/>Yumi<br/>ニットカフェ<br/>毎月開催<br/>14:00-18:00<br/>14:00-18:00<br/>目もとスッキリ<br/>切らずにパッチリ</p>  | <p>18<br/>10:10-11:10 ●<br/>美姿勢ヨガ<br/>★Mika<br/>11:30-12:30 ●<br/>メンテナンスヨガ<br/>★~★★Mika<br/>12:45-13:45<br/>ストレッチポール<br/>★~★★Mika<br/>春分の星読み<br/>14:30-17:00<br/>コヤマナオコ</p>  | <p>19<br/>10:10-11:10 ●<br/>体幹トレーニング<br/>★~ともこ<br/>11:30-12:30<br/>骨盤ヨガ<br/>★ともこ<br/>13:00-17:00<br/>美肌フェイシャル<br/>Hiroko<br/>「究極の洗顔術」</p>  | <p>20<br/>10:10-11:10 ●<br/>ベリーダンス初級<br/>Fumina<br/>11:30-12:30 ●<br/>ベリーダンス入門<br/>Fumina</p>  | <p>21<br/>9:00-10:00<br/>スライドボード&amp;ストレッチ<br/>★~★★ともこ<br/>10:30-11:30 ●<br/>ベーシックヨガ<br/>★~★★ともこ<br/>14:00-16:00<br/>フラワーアレンジメント<br/>小山ちさ<br/>筆ペンレッスン<br/>14:00-16:00<br/>近藤麻美</p>  | <p>22<br/>11:00-16:00<br/>Reine<br/>セレクトショップ</p>   |
| <p>23<br/>10:00-15:00<br/>Reine<br/>セレクトショップ</p>                         | <p>24<br/>9:00-10:00 ●<br/>めざまの朝ヨガ<br/>★Yumi<br/>10:30-11:45<br/>陰ヨガ★~★★<br/>Yumi<br/>おから味噌WS<br/>14:00-16:00<br/>南郷ともみ<br/>14:00-18:00<br/>目もとスッキリ<br/>切らずにパッチリ</p>  | <p>25<br/>10:10-11:10 ●<br/>美姿勢ヨガ<br/>★Mika<br/>11:30-12:30 ●<br/>メンテナンスヨガ<br/>★~★★Mika<br/>12:45-13:45<br/>ストレッチポール<br/>★~★★Mika<br/>18:30-19:30<br/>経絡ストレッチ<br/>★Mika</p>  | <p>26<br/>10:10-11:10 ●<br/>体幹トレーニング<br/>★~ともこ<br/>11:30-12:30<br/>骨盤ヨガ<br/>★ともこ<br/>13:00-17:00<br/>美肌フェイシャル<br/>Hiroko<br/>大人のダンス<br/>15:00-16:30<br/>REONA</p>  | <p>27<br/>10:10-11:10 ●<br/>ベリーダンス初級<br/>Fumina<br/>11:30-12:30 ●<br/>ベリーダンス入門<br/>Fumina</p>  | <p>28<br/>9:00-10:00<br/>経絡ストレッチ<br/>★~★★Mika<br/>10:30-11:30 ●<br/>ベーシックヨガ<br/>★~★★Mika<br/>12:15-18:30<br/>ピアノレッスン<br/>広瀬治代<br/>金つきWS<br/>14:00-16:30<br/>小川ナオエ</p>   | <p>29<br/>9:00-10:00 ●<br/>モーニングフローヨガ<br/>★~★★Tomoko<br/>10:30-11:30<br/>ボール&amp;ピラティス<br/>★~★★Tomoko<br/>12:00-13:00<br/>タイマッサージュ<br/>ドライヘッドスパ</p>   |
| <p>30<br/>14:00-15:15<br/>氣と技 入門<br/>Teru<br/>15:30-16:45<br/>氣と技 初級<br/>Teru<br/>16:30うたすきっず<br/>17:30みんなでハモリ部<br/>Keiko</p>                              | <p>31<br/>薬膳茶WS<br/>10:00-12:00<br/>十河ゆみ<br/>着付けレッスン<br/>14:30-16:30<br/>なつ藤<br/>14:00-18:00<br/>目もとスッキリ<br/>切らずにパッチリ</p>   | <p>担当: Shinobu<br/>【脂肪分解】<br/>90分 10,000円<br/>★会員特別価格</p>   | <p>担当: Madoka<br/>【肩スタイリング】<br/>HBL 6,800円<br/>肩ワックス</p>    | <p>担当: Tomoko<br/>【ドライヘッドスパ】<br/>45分4,000円</p>   | <p>担当: Tomoko<br/>【タイマッサージュ】<br/>60分6,000円<br/>90分9,000円<br/>★会員限定<br/>2,000円OFF</p>   | <p>担当: Recia<br/>【切らずにぱっちり】<br/>初回体験 8,800円<br/>90分16,000円</p>   |

## 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

