

5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



毎月第1土
5/2 土 | 参加費 3000円
15:00~16:30 | 募集人数 8名

JazzボーカルWS
毎月開催
参加費：3000円
プロシンガー
黒田ナオコ指導
9/13 (日) 発表会決定



毎月第2火
5/12 火 | 参加費 5000円
10:15~12:15 | 募集人数 6名

日々のパン
隔月開催
参加費：5000円
冷めても美味しい
簡単パンレッスン
講師：いのうえゆきこ



新規募集
5/12 火 | 参加費 2500円
13:00~14:00 | 募集人数 6名

ドデカフォカッチャ
【新規募集】体験会
参加費：2500円
日々のパンの基本中の基本！
目からウロコのパンレッスン
講師：いのうえゆきこ



毎月第4木
5/13 水 | 参加費 3500円
15:00~17:00 | 募集人数 8名

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



毎月第1土
5/16 土 | 参加費 5000円
14:00~16:00 | 募集人数 8名

気持ちの伝わるポチ袋
講師：tsumugi <近藤麻美>
参加費：5000円
「心ばかり」の文字と
「心」漢字アートを添えて
ポチ袋を作ります



毎月第3月
5/18 月 | 入場無料
10:00~16:00 | 予約不要

ココマルシェ
毎月開催
入場無料
笑いとおしゃべりの
にぎやかマルシェ



毎月第3月
5/18 月 | 参加費 5500円
17:00~19:00 | 体験 3000円
募集人数 4名

いけばな嵯峨御流
毎月開催
参加費：5,500円
体験：3,000円
和の美しさを



毎月第3火
5/19 火 | 出入り自由
14:00~18:00 | 参加費 500円
募集人数 500円

ニットカフェ
毎月開催
参加費：500円
ニット作家がアドバイス
山ぼうやや藤の
アクセサリーも作れます



毎月第3土
5/23 土 | 参加費 9900円
14:00~16:00 | 募集人数 4名

フラワーLesson
毎月開催
参加費：9900円
芦屋・南青山・パリに
あるフラワーリスト認定
フランススタイルの
お花のレッスンです



毎月第4木
5/24 日 | 参加費 3500円
14:00~16:00 | 募集人数 8名

糸かけ曼茶羅WS
講師：YUKO 参加費：3500円
京都西陣織の絹糸を
素数を数えながら
ひとつひとつ心を込めて



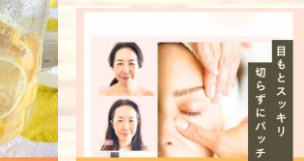
毎月第4木
5/28 木 | 参加費 2000円
15:00~16:30 | 募集人数 8名

大人のダンスLesson
参加費：2000円
毎回1曲
ABBA, Mキャリー
Lガガなど
懐かしい曲のサビを
踊ります



毎月第4木
5/31 日 | 参加費 4500円
13:00~15:00 | 募集人数 8名

ミネラル発酵ドリンク
参加費：4500円 ●梅または
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



目もスッキリ
5/31 日 | 初回トライアル
14:00~18:00 60分 8,800円
くるじまちげの
筋膜リリース
小顔リフトアップ

火午後
初回：8800円
通常90分：16000円
デコルテや背中から
筋膜リリース。
重たいまぶたすっきり



毎月第4木
5/28 木 | 13:00~17:00
60分 2500円

『究極の洗顔術』
60分2500円
自己流を見直すだけで
保湿力UP
きめ細かな肌を作る
洗顔法です

お知らせ

TOMOKOさんが
タイマッサージ修行に
タイへ。5月中旬から
レッスンお休みします。
帰国後、6月から3か月間
無料モニター募集！



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5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>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</p> 	<p>みんなで ハモリ部 第2&4(月) 17:30-18:45 体験1000円 月謝4,500円</p>	<p>うたすきップ 小学生対象 第2&4(月) 16:30-17:30 体験1000円 月謝6,000円</p>	<p>大人の ピアノ 体験30分1100円 レッスン30分5000円</p>  <p>ON楽教室</p>	<p>10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリーダンス入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★ともこ</p> <p>15:00-16:30 JazzボーカルWS 黒田ナオコ</p>	<p>9:00-10:00 ● モーニングフローヨガ ★Tomoko</p> <p>10:30-11:30 ボール&ピラティス ★Tomoko</p> <p>12:00 TOMOKO タイマッサージ 2度目のタイ修行 行ってきます</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>11</p>  <p>5/12 ● 13:00~14:00 ドデカフォカッチャ</p> <p>16:30うたすきップ 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi</p> <p>14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika</p> <p>12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika</p> <p>13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko</p> <p>「究極の洗顔術」 </p>	<p>10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリーダンス入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★ともこ</p> <p>11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 14:00-16:00 tsumugi</p>	<p>9:00-10:00 ● ストレッチポール ★Mika</p> <p>10:30-11:30 太陽礼拝プラス ★Mika</p> <p>15:00-17:00 シヴァナンダヨガWS 吉江リカ</p> 
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
<p>10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料</p>  <p>17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫</p>	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi</p> <p>ニットカフェ 毎月開催 14:00-18:00</p> <p>14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika</p> <p>12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko</p>	<p>10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリーダンス入門 Fumina</p> 	<p>9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★Mika</p> <p>14:00-16:00 フラワーレッスン 小山ちさ</p>	<p>9:00-10:00 ● ストレッチポール ★Mika</p> <p>10:30-11:30 太陽礼拝プラス ★Mika</p> <p>着付けレッスン 13:00-15:00 なつ藤</p> <p>糸掛け曼荼羅WS 14:00-16:00 Yuko</p>
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
<p>13:30-14:45 氣と技 入門 Teru</p> <p>15:15-16:30 氣と技 初級 Teru</p> <p>16:30うたすきップ 17:30みんなでハモリ部 Keiko</p>	<p>9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★Yumi</p> <p>10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi</p> <p>着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤</p> <p>14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ</p>	<p>10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika</p> <p>11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★Mika</p> <p>12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika</p> <p>18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika</p>	<p>10:10-11:10 ● 体幹トレーニング ★ともこ</p> <p>11:30-12:30 骨盤ヨガ ★ともこ</p> <p>13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko</p> <p>大人のダンス 15:00-16:30 REONA</p> 	<p>10:10-11:10 ● バリーダンス初級 Fumina</p> <p>11:30-12:30 ● バリーダンス入門 Fumina</p>	<p>9:00-10:00 スライドボード&ストレッチ ★★★ともこ</p> <p>10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★~★★ともこ</p> <p>11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室</p>	<p>9:00-10:00 ● ストレッチポール ★Mika</p> <p>10:30-11:30 太陽礼拝プラス ★Mika</p> <p>13:00-15:00 発酵ドリンクWS 窪田かな</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>担当: Shinobu 【脂肪分解】 90分 10,000円 ★会員特別価格</p> 	<p>担当: Madoka 【肩スタイリング】 HBL 6,800円 肩ワックス</p> 	<p>担当: Tomoko 【ドライヘッドスパ】 45分4,000円</p> 	<p>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</p> 	<p>担当: Recia 【切らずにぱっちり】 初回体験 8,800円 90分16,000円</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> 

レッスン料金

月4回会員	10,240円*月末まで
月8回会員	18,720円*月末まで
回数券5回	16,100円*3か月有効
回数券10回	27,800円*5か月有効
週末5回	11,700円*2か月有効
都度利用	3,550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

