

6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



6/3 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

【新規募集】体験会
参加費：3500円
ファスティングの解説
& グループファスティング
参加者募集！



6/7 日 | 全4回
10:00~12:30
募集人数 5名
「彩旬曆」養生ごはんの会

【新規募集】全4回
参加費：26000円
中医学×薬膳
身近な食材でできる
養生ごはんの座学と実技



6/8&29 月 | 月謝 6500円
16:30~17:30
小学生対象
体験2000円
うたすキッズ



6/8&29 月 | 月謝 4500円
17:30~18:45
*家族制あり
*雑費 3000円
*体験 1500円
みんなでハモリ部

第2&4月曜
★うたすキッズ お月謝6,500円
★みんなでハモリ部 お月謝4,500円
講師：Keiko (元ハモネプ審査員)



6/9 火 | 参加費 5000円
10:15~12:15
3回券13,500円
募集人数 6名
アイシングクッキーWS

隔月第2火曜
参加費：5000円
季節の
アイシングクッキー
講師：いのうえゆきこ



6/15 月 | 入場無料
10:00~16:00
ココマルシェ

第3月曜
入場無料
笑いとおしゃべりの
にぎやかマルシェ



6/15 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

第3月曜
参加費：5,500円
体験：3,000円
和の美しさを



6/16 火 | 出入り自由
14:00~18:00
参加費 500円
腕のハンダグ
500円
ニットカフェ

第3火曜
参加費：500円
ニット作家がアドバイス
山ぶどうや藤の
アクセサリーも作れます



6/17 水 | 参加費用 7500円
14:30~17:00
募集人数 4名
講師 コヤマナオコ
クリスタルボウル音浴
夏至の星読み

参加費：7500円
●夏至の星読み
●オーラスプレーづくり
●クリスタルボウル音浴
贅沢な3本立てのWS
★ご自身の星図をプレゼント♡



6/20 土 | 参加費 9900円
14:00~16:00
体験 5500円
募集人数 4名
フラワーLesson

第3土曜
参加費：9900円
芦屋・南青山・パリに
あるフローリスト認定
フランススタイルの
お花のレッスンです



6/21 日 | 11:00~16:00
6/22 月 | 10:00~15:00
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
一着に出会えます♡
●洋服&アクセサリ販売
●ふみふみセラピー



6/25 水 | 参加費 2000円
15:00~16:30
募集人数 8名
大人のダンスLesson

第4木曜
参加費：2000円
毎回1曲、
懐かしい曲のサビを
踊ります



6/27 土 | 講師 中村奈津
13:00~16:00
募集人数 7名
浴衣1dayレッスン

★既習の方：4,000円
★初めての方：4,500円
*包帯セット付
浴衣や夏着物の知識や
浴衣の着付け
半幅帯の結び方



6/29 月 | ヘアメイク
9:00~14:00
衣装
アクセサリ
大人の撮影会

★ヘアメイク
★衣装&アクセサリ
★撮影
プロフィール写真や
記念撮影に♡

無料モニター
募集中

タイ修行から帰国して
スキルアップ★
6月から4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6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
1 	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	10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 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 	ベリーダンス 発表会 	9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★★Mika 着付けレッスン 10:30-12:30 なつ藤 15:00-16:30 JazzボーカルWS →2026/5/31	「彩旬曆」養生ごはん 中医学×薬膳 10:00-12:30 十河ゆみ 全4回 13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko 第1日曜に登場!
8 	9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi アイシングクッキー 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 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 13:30-15:00- タイ古式マッサージ TOMOKO 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 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室	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 12:00-13:30 タイ古式マッサージ TOMOKO 
13:30-14:45 氣と技 入門 Teru 15:15-16:30 氣と技 初級 Teru 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	15 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料  17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	16 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 15:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	17 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 夏の星読み 14:30-17:00 コヤマナオコ	18 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 「究極の洗顔術」	19 10:10-11:10 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス入門 Fumina 	20 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★★Mika フラワーレッスン 14:00-16:00 小山ちさ 
22 10:00-15:00 セレクトショップ Reine sparkle0519 Natural Doragon 	23 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 	24 10:10-11:10 ● 美姿勢ヨガ ★Mika 11:30-12:30 ● メンテナンスヨガ ★★Mika 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 13:30-15:00- タイ古式マッサージ TOMOKO 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	25 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 大人のダンス 15:00-16:30 REONA	26 10:10-11:10 ● ベリーダンス初級 Fumina 11:30-12:30 ● ベリーダンス入門 Fumina 	27 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 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 浴衣レッスン 13:00-16:00 なつ藤	28 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 12:00-13:30 タイ古式マッサージ TOMOKO 着付けレッスン 13:00-15:00 なつ藤
29 大人の撮影会 9:00-15:00 撮影 ヘアメイク アクセサリー 衣装 付き 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	30 9:00-10:00 ● めざまめの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	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 	担当: Tomoko 【ドライヘッドスパ】 45分4,000円 	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 	担当: Recia 【切らずにぱっちり】 初回体験 8,800円 90分16,000円 

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

