

7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

7/4 土 | 参加費 3500円
18:00~21:00 | 講師 黒田ナオコ
募集人数 10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

7/6 月 | ヘアメイク
9:00~14:00 | 衣装
アクセサリー

大人の撮影会

★ヘアメイク
★衣装&アクセサリー
★撮影
プロフィール写真や
記念撮影に♡

第2&4月
7/13&27 月 | 月謝 6500円
16:30~17:30 | 小学生対象
体験 2000円
募集人数 4名

うたすキッズ

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）

第2&4月
7/13&27 月 | 月謝 4500円
17:30~18:45 | ＊家族制あり
月謝 3000円
体験 1500円
募集人数 4名

みんなでハモリ部

毎月第2火
7/14 火 | 参加費 5000円
10:15~12:15 | 3回券13,500円
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

毎月第3土
7/18 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
体験：5500円
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
講師：小山ちさ

隔月土
7/18 土 | 参加費 5000円
14:00~16:00 | 募集人数 8名

**アートな小筆レッスンvol.4
大人の署名**

講師：tsumugi<近藤麻美>
参加費：5000円
楷書とくずし文字と
2種類のお手本をご用意。
筆の運び方、呼吸、間合い等
プロの技法をお伝えします

毎月第3月
7/20 月 | 入場無料
10:00~16:00 | 予約不要

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

毎月第3月
7/20 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
講師：山本敬甫

毎月第3火
7/21 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

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

毎月第4木
7/23 木 | 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
イントラ：REONA

募集中
7/25 土 | 講師 窪田かな
13:00~15:00 | 料金 4,500円
募集人数 8名

**更年期女性のための
ハーブ療法講座**

【NEW】ハーブ療法のプロが「女性」と「愛犬」のために
参加費：4500円

【第1回 骨・関節】
ハーブの力で
ホルモンバランスを整え
いつまでも健康に

募集中
7/26 日 | 講師 窪田かな
13:00~15:00 | 料金 4,500円
募集人数 8名

**愛犬のためのハーブ療法vol.2
フラワーエッセンス**

講師：窪田かな

★ワンちゃんの
体重・既往症・飲んでいるお
薬・サプリを
お知らせください

7/26 日 | 18:00~17:00
180分 2500円
『究極の洗顔術』
アルソアの洗顔石鹸

毎週（木）午後
スキンケアの基本は
「洗う」こと。究極の
洗顔術は、どんな肌も
自然治癒力を高めます。
※アルソアの洗顔石鹸
70gを進呈
その日から
使い始められます
Hiroko

7/26 日 | 18:00~17:00
180分 2500円
『究極の洗顔術』
アルソアの洗顔石鹸

毎週（火）午後
初回：8800円
通常90分：16000円
【切らずにパッチリ】
体質診断で選ぶアロマ
×筋膜リリース。
クラーの冷えむくみ
を、小顔&目もとケア
で抜いていきます。
Recia

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
9月まで
無料モニター募集！

タイ古式
マッサージ



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



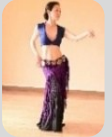
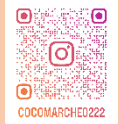
2026年7月スケジュール

★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
担当：Hiroko 美肌ブッシュフェイシャル 90分4,950円 カウンセリング付き 	担当：Recia 【切らずにぱっちり】 初回体験 8,800円 90分16,000円 	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	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 	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 着付けレッスン 10:30-12:30 なつ藤 15:00-16:30 JazzボーカルWS 黒田ナオコ	9:00-10:00 ● モーニングフローヨガ ★Tomoko 10:30-11:30 ボール&ピラティス ★★Tomoko 12:00-、13:30 タイ古式マッサージ TOMOKO 13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko
6 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 	7 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 切らずにパッチリ RECIA	8 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	9 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 『アルソア新製品 & リニューアル』 体験会 お楽しみに♡ 肌が変わる体験をぜひ	10 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 	11 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★★Mika 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 	12 9:00-10:00 ● ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 太陽礼拝プラス ★★Mika 
13 16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko 	14 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 切らずにパッチリ RECIA	15 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	16 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」	17 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 	18 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 小筆レッスン 14:00-16:00 近藤麻美	19 9:00-10:00 ● モーニングフローヨガ ★Tomoko 10:30-11:30 ボール&ピラティス ★★Tomoko 12:00-、13:30 タイ古式マッサージ TOMOKO
20 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 	21 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 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ RECIA	22 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	23 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	24 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 	25 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ● ベーシックヨガ ★★Mika 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 女性ハーブWS 13:00-15:00 窪田かな	26 9:00-10:00 ● ストレッチポール ★Mika 10:30-11:30 太陽礼拝プラス ★★Mika フラワーエッセンス 13:00-15:00 窪田かな 着付けレッスン 14:00-16:00 なつ藤
27 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	28 9:00-10:00 ● めざめの朝ヨガ ★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	29 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	30 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	31 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 @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 

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

