

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
講師 黒田ナオコ
18:00-21:00 | 募集人数 10名

Jazz ボーカルWS

募集中

7/6 月 | ヘアメイク
衣装
アクセサリー

9:00-14:00

大人の撮影会

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

うたすキッズ

第2&4月

7/13&27 月 | 月謝 4500円
*家族制あり
*単発 3000円
*体験 1500円

17:30~18:45

みんなでハモリ部

毎月第3土

7/14 火 | 参加費 5000円
3回券13,500円
10:15~12:15 | 募集人数 6名

日々のパン

毎月第3土

7/18 土 | 参加費 9900円
体験 5500円
14:00~16:00 | 募集人数 4名

フラワーLesson

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

★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)

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

第3土曜
体験：5500円
参加費：9900円
芦屋・南青山・パリに
あるフーリスト認定
フランススタイルの
お花のレッスンです
講師：小山ちさ

隔月上

7/18 土 | 参加費 5000円
募集人数 8名
14:00~16:00
アートな小筆レッスンvol.4
大人の署名

毎月第3月

7/20 月 | 入場無料
ご予約不要
10:00~16:00

ココマルシェ

毎月第3月

7/20 月 | 参加費 5500円
体験 3000円
募集人数 4名
17:00~19:00

いけばな嵯峨御流

毎月第3火

7/21 火 | 出入り自由
参加費 500円
募集人数 500円
14:00~18:00

ニットカフェ

毎月第4木

7/23 木 | 参加費 2000円
募集人数 8名
15:00~16:30

大人のダンスLesson

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

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

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

第3火曜
参加費：5000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

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
料金 4,500円
募集人数 8名
13:00~15:00

**更年期女性のための
ハーブ療法講座**

募集中

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

**愛犬のためのハーブ療法vol.2
フラワーエッセンス**

参加者募集中

(木) 13:00~17:00
60分 2500円
『究極の洗顔術』
アロマクォーターンシルバー70Gを進呈

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

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。
クーラーの冷えむくみ
を、小顔&目もとケア
で抜いていきます。
Recia

【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
いつまでも健康かに

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

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

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。
クーラーの冷えむくみ
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 美肌プッシュフェイスル 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 美肌フェイスル Hiroko
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 	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★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 切らずにぱっちり RECIA 	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 美肌フェイスル 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 	10:10-11:10 ● 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 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 	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 
16:30うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★~★★ Yumi 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにぱっちり RECIA	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 13:00-17:00 美肌フェイスル Hiroko 「究極の洗顔術」	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 小筆レッスン 14:00-16:00 近藤麻美 フラワーレッスン 14:00-16:00 小山ちさ	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
10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★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 12:45-13:45 ストレッチポール ★★Mika 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 美肌フェイスル Hiroko 大人のダンス 15:00-16:30 REONA	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 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	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
17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにぱっちり	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 13:00-17:00 美肌フェイスル 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	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 
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 	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	うたすきっず 小学生対象 第2&4（月） 16:30-17:30 体験1000円 月謝6,000円	大人の ピアノ 体験30分1100円 レッスン30分5000円 ON楽教室 	@376mvain 	施術のご予約は こちら 	レッスンの ご予約 

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

