

9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



募集中

9/6&10 土 日
14:00~15:30
やさしい腸活講座

参加費 3500円
一人または親子
※酵素1週間分付き
講師 吉澤寛子

【美肌は腸から作る！】
参加費：3500円
講師：吉澤寛子
アルソア
ビューティカウンセラー
＊化粧品などの勧誘は
ありませんので
安心してご参加ください

募集中

9/7 月
9:00~14:00
大人の撮影会

ヘアメイク
衣装
アクセサリー

●ヘアメイク●衣装付き
お申し込みはこちら



隔月
土

9/12 土
14:00~16:00
アートな小筆レッスンvol.5
漢字アートで葉書作り

参加費：5000円
講師：近藤麻美
●カラーの筆ペンを使
って
「筆文字アート」を
色紙に描きます
●ぺんてる筆ペン推奨

参加費：5000円
講師：近藤麻美
●カラーの筆ペンを使
って
「筆文字アート」を
色紙に描きます
●ぺんてる筆ペン推奨

募集中

9/20 日
10:00~11:00 11:30~12:30
ベリーダンス体験会

一般：2,500円
会員：通常チケット

【新規募集】体験会
特別価格：2500円
会員：通常チケット
人気のベリーダンスを
週末に初開催
初めての方
基礎から習いたい方に

募集中

9/20 日
13:00~15:00
更年期女性のための
ハーブ療法vol.3

講師 蓮田かな
料金 4,500円
募集人数 8名

肌の
アンチエイジング
参加費：4500円
テキスト
ハーブティー
ロウスイーツ付き
講師：窪田かな
★次回は心のバランス

募集中

9/30 水
14:00~16:00
ファスティング講座

参加費 3500円
募集人数 8名

【新規募集】体験会
特別価格：3500円
●ファスティングの
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

毎月開催中

毎月
第1土

9/5 土
15:00~16:30
Jazz ボーカルWS

参加費 3000円
講師 黒田ナオコ
募集人数 4名

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

毎月
第2火

9/8 火
10:15~12:15
米粉パン

参加費 5000円
3回券13,500円
募集人数 6名

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2&4
月

9/14&28 月
16:30~17:30
うたすキッズ

月謝 6500円
小学生対象
体験2000円

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)
10/12 (月) 発表会

第2&4
月

9/14&28 月
17:30~18:45
みんなでハモリ部

月謝 4500円
＊家族割引あり
単発 3000円
体験 1500円

毎月
第3火

9/15 火
14:00~18:00
ニット部

出入り自由
参加費 500円
藤のバングル
500円

第3火曜
参加費：5000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

隔月
土

9/19 土
14:00~15:30
やさしい
バランボール

参加費 3500円
募集人数 8名

毎月開催予定
参加費：3500円
有酸素運動
+ストレッチ
+筋トレ+脳トレ

毎月
第3土

9/20 日
14:00~16:00
フラワーLesson

参加費 9900円
体験 5500円
募集人数 4名

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

毎月
第3月

9/21 月
10:00~16:00
ココマルシェ

入場無料
ご予約不要

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4木

9/24 木
15:00~16:30
大人のダンスLesson

参加費 2000円
募集人数 8名

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

毎月
第3月

9/29 火
17:00~19:00
いけばな嵯峨御流

参加費 5500円
体験 3000円
募集人数 4名

毎月開催
参加費：5,500円
体験：3,000円
伝統のいけばなの
基本ののっとなって
和の美しさを

毎月
第3月

9/29 火
17:00~19:00
いけばな嵯峨御流

参加費 5500円
体験 3000円
募集人数 4名

毎週 (木) 午後
60分：2,000円
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60g
を進呈、その日から
気持ちいい泡洗顔が
始められます

毎月
第3月

9/29 火
17:00~19:00
いけばな嵯峨御流

参加費 5500円
体験 3000円
募集人数 4名

毎週 (火) 午後
初回：6600円
通常90分：16000円
★リピート割あり
【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

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



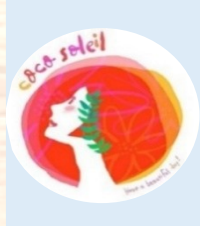
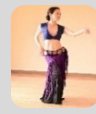
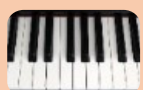
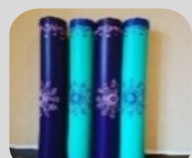
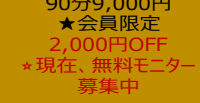
2026年9月スケジュール

★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	2	3	4	5	6
	9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 	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 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 腸活講座 14:00-15:30 吉澤寛子
7 10:00-16:00 大人のおしゃれ 撮影会 	8 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 米粉パン 10:15-12:15 いのうえゆきこ 	9 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 13:00-14:30- タイ古式マッサージ TOMOKO 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	10 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 腸活講座 14:00-15:30 吉澤寛子 17:30-18:15 Boysストレッチ Mika	11 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 	12 9:00-10:00 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★Mika 小筆レッスン 14:00-16:00 近藤麻美 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室	13 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 着付けレッスン 14:00-16:00 なつ藤 JAZZ発表会 18:30開演 3丁目カフェ
14 経絡WS 11:00-13:00 Mika 	15 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 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	16 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 たまカンデナイト 18:30-21:30 たまカン	17 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 秋分の星読み 14:30-17:00 コヤマナオコ	18 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 	19 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 バランスボール 14:00-15:30 伊能竜之介	20 ベリーダンス体験 10:00-11:00 11:30-12:30 Fumina 女性ハーブ療法WS 13:00-15:00 窪田かな フラワーレッスン 14:00-16:00 小山ちさ
21 10:00-16:00 COCOマルシェ 入場無料 	22 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 切らずにパッチリ 	23 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 13:00-14:30- タイ古式マッサージ TOMOKO 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	24 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	25 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 	26 9:00-10:00 ● めざまの朝ヨガ ★Yumi 10:30-11:45 陰ヨガ★～★★ Yumi 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 	27 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 
28 13:30-14:45 氣と技 入門 Teru 15:15-16:30 氣と技 初級 Teru 14:00-16:30 ボイトレ (個人) 16:30-17:30 うたすきっず 17:30みんなでハモリ部 Keiko	29 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 切らずにパッチリ 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫 着付けレッスン 14:30-16:30 なつ藤	30 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 14:00-16:00 やのまり	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 スタンダードを 	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 
担当: Recia 【切らずにぱっちり】 初回体験 6,600円 90分16,000円 	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: Hiroko 究極の洗顔術 60分2000円 カウンセリング付き 	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 ★現在、無料モニター 募集中 	担当: Shinobu 90分 10,000円 ★会員特別価格 	Little Salon HBL 6,800円 眉ワックス 

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

