

ご予約はこちら



10月

【予約制】消毒・換気・少人数など引き続き対策中

友だち
募集中

@376mvain



check/出店情報

みんなの得意を持ち寄るイベント

飲食・物販
アクティビティ

10/10土 | 参加費
ドネーション
二子玉川河川敷
兵庫島公園
vol.8
11:00~17:00
tamagawa brew
青空ヨガ

TAMAGAWABREW

場所：二子玉川河川敷 兵庫島公園
参加費：ドネーション
キッチンカーなど飲食13店舗、
スラックラインやカヌーなどの
アクティビティ、ステンシルなどのWS
約30店舗が出店する、
食べて遊んで楽しいイベントです。
ぜひ、遊びにきてください♡

10/24土 | 参加費 5000円
14:00~16:00
アートな小筆レッスンvol.6
男の署名

参加費：5000円
講師：近藤麻美
●男性も恥ずかしがらずに
ご参加いただけるよう、男性のみ募集
●横書きのサイン、屋号 など
ビジネスに使えるお手本をご用意します。
★ペンてる筆ペン推奨

10/25日 | 一般：2,500円
10:00~11:00 11:30~12:30
ベリーダンス体験会

【新規募集】体験会
特別価格：2500円
会員：通常チケット
初回体験：1100円
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

10/31土 | 参加費 3500円
14:00~15:30
やさしい
バランスボール

参加費：3500円
人気のバランスボール
毎月開催中
有酸素運動+
ストレッチ
体幹トレーニング
そして脳トレ！
楽しく動きます！

毎月第1土
10/3土 | 参加費 3000円
15:00~16:30
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

uzumaki bread
yucoco_ouchipan
10/13水 | 参加費 5000円
10:15~12:15
日々のパン

ハロウィンパン
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
10/5&26月 | 月謝 6500円
16:30~17:30
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 (元ハモネブ審査員)
10/12 (月) 発表会

第2&4月
10/5&26月 | 月謝 4500円
17:30~18:45
みんなでハモリ部

毎月第3月
10/19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

毎月第3月
10/19月 | 参加費 5500円
17:00~19:00
いけばな嵯峨御流

毎月開催
参加費：5,500円
体験：3,000円
伝統の基本
和の美しさを

毎月第3火
10/20火 | 出入り自由
14:00~18:00
ニット部

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

毎月第4木
10/22水 | 参加費 2000円
15:00~16:30
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

毎月第3土
10/31土 | 参加費 9900円
14:00~16:00
フラワーLesson

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

タイロムマサージ
10/7&21水 | 担当 tamako
13:30~14:30 会員特別
15:00~16:00 2,000円OFF
60分 8,000円
90分 9,000円

日曜10/4&18
12:00~13:30
水曜10/14&28
13:00~14:30
60分6000円
90分9000円
会員2000円OFF

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

顔に触れずに
目もとスッキリ
NEW
小顔リフトアップ / 角質ケア

毎週 (火)
新メニュー準備中
アロマトリートメント
モニター募集します！
* 45分 7,700円⇒3,300円
* 60分 9,900円⇒4,400円
* 90分 13,200円⇒6,600円
* 小顔フェイシャルオ
プション +2,200~
* 角質ケアEXF +3,300円

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



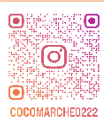
2026年10月スケジュール

★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：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 	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 11:20-11:50 ベリーダンス基礎 Fumina 12:00-13:00 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 着付けレッスン 10：30-12：30 なつ藤 15：00ー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
5 	6 	7 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 ストレッチボール ★★Mika 13:00-14:30- タイ古式マッサージ TOMOKO	8 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 17:30-18:15 Boysストレッチ Mika	9 10:10-11:10 ベリーダンス初級 Fumina 11:20-11:50 ベリーダンス基礎 Fumina 12:00-13:00 ベリーダンス入門 Fumina	10 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 たまがわBrew 11：00-17：00 青空ヨガ店 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室	11 9:00-10:00 ● ストレッチボール ★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
12 うたすきっず ハモリ部 発表会 緑公会堂 13：00開演 	13  ハロウィンのパン 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 19:00-20:00 ベリーダンス入門 Fumina	14 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 ストレッチボール ★★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	15 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 	16 10:10-11:10 ベリーダンス初級 Fumina 11:20-11:50 ベリーダンス基礎 Fumina 12:00-13:00 ベリーダンス入門 Fumina 	17 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 	18 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 私の色、いまの香り 14：30-16：00 ★私の色を知る ★今の香りをまとう 中井浩子 高橋しほ
19 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 	20  目もとスッキリ 切らずにパッチリ ニット部 毎月開催 14:00-18:00	21 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 ストレッチボール ★★Mika 13:00-14:30- タイ古式マッサージ TOMOKO	22 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ー16：30 REONA	23 10:10-11:10 ベリーダンス初級 Fumina 11:20-11:50 ベリーダンス基礎 Fumina 12:00-13:00 ベリーダンス入門 Fumina	24 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 小筆男子レッスン 14:00-16:00 近藤麻美	25 ベリーダンス体験 10:00-11:00 11：30-12：30 Fumina 着付けレッスン 14：00-16：00 なつ藤
26 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	27 13:30-14:45 氣と技 入門 Teru 15:30-17:00 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	28 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 ストレッチボール ★★Mika 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	29 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	30 10:10-11:10 ベリーダンス初級 Fumina 11:20-11:50 ベリーダンス基礎 Fumina 12:00-13:00 ベリーダンス入門 Fumina	31 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 バランスボール 14：00-15：30 伊能竜之介 フラワーレッスン 14：00-16：00 小山ちさ	大人の ピアノ 体験30分1100円 レッスン30分5000円 ON楽教室 
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	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：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

