ご予約はこちら

ご予約

11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



⭐セレクトショップReine
カジュアルからエレガンスまで
幅広いアイテムがたくさん💕
お気に入りが見つかります。
⭐アクセサリー販売
⭐ふみふみチューニングセラピー
２０分3,000円



参加費：5500円
講師：小山晶霜
黄檗売茶流
お煎茶のお点前を体験します。
洋服でもお着物でもOK
⭐お菓子付き



参加費：3500円
⭐zoom＆アーカイブ参加もOK
講師：やのまり
正しく効果的なファスティング方法
ファスティングの効能を学んで
⭐11/18-24　グループファスティング
⭐11/25　アフターファスティングセミナー



参加費：4500円
更年期にともなう
潤い不足・乾燥対策！
⭐精油をブレンドして
オリジナルの潤うアロマオイルを作ります。お土産：潤うハーブティー





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）



毎月開催
参加費：3000円
プロシンガー
黒田ナオコ指導



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



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



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



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



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



参加費：3500円
腸活初心者から
ベテランさんまで
腸について
学びます
講師：吉澤寛子



あなたにピッタリがココにある　ココソレイユ

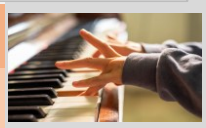
080-5404-8484　坂の途中の黄色い洋館
横浜市青葉区新石川2-13-18　グレイスビーノ401
https://cocosoleil.net　info@cocosoleil.net

HP



2026年11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 美肌プ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 	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	うたすキッズ 小学生対象 第2＆４（月） 16:30-17:30 体験1000円 月謝6,000円	1 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 腸活講座 14:00-15：30 吉澤寛子
2  14:00-16:30 ボイトレ（個人） 16:30うたすきっず- 17:30みんなでハモリ部 Keiko	3 10:10-11:10 アクセスバーズ 無料モニター募集 11:30-12:45 整体ヨガ ★Ikumi 14:00-18:00 目もとスッキリ 切らずにパッチリ	4 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	5 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 	6 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	7 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 黄檗売茶流 お煎茶お点前体験 13:30-15:30 16：00-17：30 Jazzボーカル WS 黒田ナオコ	8 Reine セレクトショップ sparkle0519 ふみふみ 11:00-16:00 
9 Reine セレクトショップ ＊ sparkle0519 ＊ ふみふみ チューニング セラピー 10:00-15:00 	10 10:10-11:10 アクセスバーズ 無料モニター募集 11:30-12:45 整体ヨガ ★Ikumi 日々のパン 10:45-12:45 いのうえゆきこ  19:00-20:00 ベリーダンス入門 Fumina	11 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO ファスティング講座 14:00-16:00 やのまり 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	12 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  17:30-18:15 Boysストレッチ Mika	13 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 	14 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 ハーブ講座 14:00-16:00 窪田かな 	15 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO 
16 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 COCOMARCHE0222 17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	17 10:10-11:10 アクセスバーズ 無料モニター募集 11:30-12:45 整体ヨガ ★Ikumi 14:00-18:00 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	18 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	19 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 経絡WS 13:00-15:00 Mika 大人のダンス 16：00-17：30 REONA	20 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 	21 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 フラワーレッスン 14：00-16：00 小山ちさ	22 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO 着付けレッスン 14：00-16：00 なつ藤
23  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	24 10:10-11:10 アクセスバーズ 無料モニター募集 11:30-12:45 整体ヨガ ★Ikumi 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	25 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO 18:30-19:30 経絡ストレッチ ★Mika	26 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	27 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	28 やんばるリトリートのため、 ヨガ＆ピラティス お休みいたします。 ご了承ください。 11:45-18:30 ピアノレッスン ON楽教室 着付けレッスン 14：00-16：00 なつ藤	29 
30 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：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：Ikumi 【アクセスバーズ】 30分5,000円 60分8000円 	担当：Ikumi 【フェイスリフト】 30分5,000円 60分8000円	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 LITTLE SALON

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