

ご予約はこちら



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



SPARKLE0519
NATURAL DRAGON
セレクトショップ
REINE レーヌ
11/8日 11:00~16:00
11/9月 10:00~15:00
ファッションの
お悩み解決♡

★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

毎月第1土
11/7土 13:30-15:30
黄檗売茶流
冬の玉露体験
参加費 5500円
講師 小山晶霜
募集人数 6名

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

募集
みんなで
脂肪燃焼
11/11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

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

潤う
アロマ
ボディオイル
&
ハーブ
ティー
第4回 潤い不足
11/14土 14:00-16:00
更年期女性のための
ハーブ療法vol.4
講師 窪田かな
料金 4,500円
募集人数 8名

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

毎月第2&4月
11/2&23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 (元ハモネブ審査員)

毎月第2&4月
11/2&23月 17:30~18:45
みんなでハモリ部
月謝 4500円
楽器あり
体験 3000円
体験 1500円

毎月第1土
11/7土 16:00~17:30
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

毎月第2火
11/10火 10:15~12:15
日々のパン
参加費 5000円
3回券 13,500円
募集人数 6名

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

毎月開講
11/14土 10:00~11:30
やさしい
バランスボール
参加費 3500円
講師 伊能竜之介
募集人数 8名

参加費：3500円
有酸素運動
+
ストレッチ&筋トレ
講師：伊能竜之介

毎月第3月
11/16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3月
11/16月 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
伝統の基本
和の美しさを

毎月第3火
11/17火 14:00~18:00
ニットカフェ
出入り自由
参加費 500円
体験のハンカチ
500円

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

毎月第3土
11/21土 14:00~16:00
フラワーLesson
参加費 9900円
体験 5500円
講師 小山ちさ
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4木
11/26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4木
11/26木 15:00~16:30
大人のダンスLesson
参加費 2000円
募集人数 8名

毎週(木) 午後
6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

新メニュー
顔に触れずに
目もとスッキリ
首・肩・背中・ヘッドをゆるめる
アロマトリートメント
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



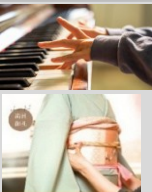
2026年11月スケジュール

★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スル 60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 	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 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
2  14:00-16:30 ボイトレ（個人） 16:30うたすきッズ- 17:30みんなでハモリ部 Keiko	3 10:10-11:10 アクセスバース フェイスリフト 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 ストレッチボール ★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 黄燦亮茶流 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 チューニング セラピー 10:00-15:00 
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 アクセスバース フェイスリフト 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 ストレッチボール ★Mika 13:00-14:30- 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 美肌フェイスル 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 バランスボール 10:00-11:30 伊能竜之介 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 ボール&ピラティス ★Tomoko 12:00-、13:30 タイ古式マッサージ TOMOKO 
16 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料  17:30-19:00 いけばな嵯峨御流 山本敬甫	17 10:10-11:10 アクセスバース フェイスリフト 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	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 ストレッチボール ★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 美肌フェイスル Hiroko 経絡WS 13:00-15:00 Mika	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 経絡ストレッチ ★Mika 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★Mika 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 ボール&ピラティス ★Tomoko 12:00-、13:30 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うたすきッズ 17:30みんなでハモリ部 Keiko	24 10:10-11:10 アクセスバース フェイスリフト 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 ストレッチボール ★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	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 美肌フェイスル Hiroko 大人のダンス 15：00-16：30 REONA	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 	やんばるリトリートのため、 ヨガ&ピラティスお休みに 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 	
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 【アクセスバース】 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 肩ツクス 

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

