ご予約はこちら

12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



12/5(土) 14:00-16:00
講師 窪田かな | 料金 4,500円 | 募集人数8名
更年期女性のための
ハーブ療法vol.5

参加費：4500円
テキスト＆ハーブティー付き
講師：窪田かな
⭐揺らぎ世代の
「心のバランス」を調える
アロマでマッサージオイルを
作ります。



12/8(火) 10:45～12:45
参加費 5000円 | 3回券13,500円 | 募集人数 6名
シュトーレン

参加費：5000円
クリスマスに嬉しい
シュトーレンも
オーブントースターで
美味しく焼けます💕
講師：いのうえゆきこ



12/13(日) 14:00-16:00
参加費 9500円 | 講師 中口桂子 | 募集人数 6名
レモングラスの
しめ飾り

【年末恒例】
料金：9,500円
講師：中口桂子
レモングラスを外すと
ドライスワッグとして
楽しめます。



12/16(水) 14:30~17:00
参加費用 10000円 | 募集人数 4名 | 講師 コヤマナオコ
クリスタルボウル音浴
冬至の星読み

【年4回開催】
料金：10000円
講師：コヤマナオコ
⭐アロマオーラスプレー作り
⭐クリスタルボウル音浴



12/27(日) 14:00～15:30
参加費 6,000円 | 募集人数 4名
お正月のいけばな

【年末恒例】
料金：6,000円予定
講師：山本敬甫
⭐お正月にふさわしい
縁起の良いいけばな



12/14&28(月) 16:30~17:30
月謝 6500円 | 小学生対象 | 体験2000円
うたすキッズ



12/14&28(月) 17:30~18:45
月謝 4500円 ＊家族割あり | 単発 3000円 体験 1500円
みんなでハモリ部

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）



12/15(火) 14:00～18:00
出入り自由 | 参加費 500円 | 勝のバングル 500円
ニットカフェ

第3火曜
参加費：５００円
ニット作家がアドバイス
山ぶどうや籐の
アクセサリーも作れます



12/17(木) 15:00～16:30
参加費 2000円 | 募集人数 8名
大人のダンスLesson

通常第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



12/18(金) 16:00~18:00
参加費 3,000円 ★お土産付き | 講師 栢森聡 | 募集人数 12名
Dr.ウッディの科学で攻略！
がんばらない大掃除術

【年末恒例】
料金：3,000円
講師：Dr.ウッディ
🎁お土産付き
お掃除のプロが
汚れ落としのコツを伝授



12/19(土) 14:00～16:00
参加費 9900円 | 体験 5500円 | 講師 小山ちさ | 募集人数 4名
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



12/21(月) 10:00～16:00
入場無料 ご予約不要
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



12/26(土) 10:00-12:00
会員 通常チケット | 一般 3550円 | インストラクター Tomoko ともこ Mika
太陽礼拝108回

【年末恒例】
料金：一般3,550円
会員：通常チケット
インストラクター
Tomoko　ともこ　Mika



12/27(日) 10：00-16：00
参加費 11000円 | 講師 入江郁日 | 募集人数 6名
2027年運勢講座

【年末恒例】
料金：11000円予定
講師：入江郁日
九星気学で
2027年の全体運と、
各自の運勢を解説します。



12/9(水) 13:00~14:00
12/6&20(日) 12:00~13:00
タイ古式マッサージ
担当 tomoko | 60分 6,000円 | 90分 9,000円 | 会員 2,000円OFF

日曜　12：00-
水曜　13：00-
60分6,000円　90分9,000円
＊予約サイトから、
ご予約ください。
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



あなたにピッタリがココにある　ココソレイユ

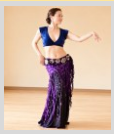
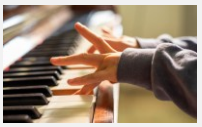
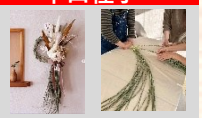
080-5404-8484　坂の途中の黄色い洋館
横浜市青葉区新石川2-13-18　グレイスビーノ401
https://cocosoleil.net　info@cocosoleil.net

HP



2026年12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　8800円 90分16,000円 ★会員特別価格 	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 		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	大人の ピアノ 体験30分1100円 レッスン30分5000円 ON楽教室 
今年も あと1ヶ月 たくさんの 感謝をこめて 「2026年も ありがとう ございました」	1 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	2 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	3 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	4 12:30-14:30 師走のココ祭り 三丁目カフェ 	5 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 ハーブ講座 14:00-16:00 窪田かな 15:00-16:30 Jazzボーカルws 黒田ナオコ	6 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO 13:00-17:00 美肌フェイシャル Hiroko
7 9:00-15:00 大人のおしゃれ 撮影会  	8 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 シュトーレン 10:45-12:45 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	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～ 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 	11 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 	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 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 レモングラスの しめ飾り 14:00-16:00 中口桂子 
14  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	15 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 たまカン de　ナイト 18：30-21：30	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 14：30-17：00 冬至の星読み オーラスプレー クリスタルボウル コヤマナオコ	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 大人のダンス 15：00－16：30 REONA	18 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 お掃除セミナー 16]00-18:00 Dr.ウッディ	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 13：00-15：00 ピアノXmas会 ON楽教室 フラワーレッスン 14：00-16：00 小山ちさ	20 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～ タイ古式マッサージ TOMOKO 都立大 みんなのマルシェ 出店 13：00-17：00
21 10:00-16:00 Cocoマルシェ 入場無料 COCOMARCHE2022	22 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	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 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	25 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	26 年末恒例 太陽礼拝108回 10：00-12：00 忘年会 13：00-15：00 広喜屋 	27 10：00-16：00 九星気学で読み解く 2027年運勢講座 年末恒例 お正月のいけばな 14：00-15：30 オプション 15：30-17：30 お正月の松飾
28 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	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 無料モニター募集 11月＆12月 ★会員限定	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

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