

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|-----|
| 1 WAKE-UP THREE | 2 | 3 WAKE-UP THREE | 4 | 5 WAKE-UP THREE | 6 SPECIAL IN FEBRUARY | 7 |
| 8 WAKE-UP THREE | 9 AOYAMA CLOSED | 10 WAKE-UP THREE | 11 | 12 WAKE-UP THREE | 13 FLOWER WORKSHOP | 14 |
| 15 WAKE-UP THREE | 16 | 17 WAKE-UP THREE | 18 MAKEUP WORKSHOP | 19 WAKE-UP THREE | 20 | 21 |
| 22 WAKE-UP THREE | 23 AOYAMA CLOSED | 24 WAKE-UP THREE | 25 SKINCARE WORKSHOP | 26 WAKE-UP THREE | 27 | 28 |
| 29 WAKE-UP THREE | 1 | 2 WAKE-UP THREE | 3 | 4 WAKE-UP THREE | 5 | 6 |

SPECIAL WORKSHOP IN FEBRUARY

RAW SWEETS WORKSHOP FOR VALENTINE'S DAY

“バレンタインのローフードチョコレート”

〈講師〉伊藤 芳子 氏 (LIVING LIFE MARKETPLACE 代表)

3,500 円 (税抜) *要予約

2月6日(土) 11:00 ~ 12:30

男性も女性ももらって嬉しい、ヘルシーなローフードチョコレートを作るワークショップ。オーガニックなロー&スーパーフードを専門とする講師と一緒に、見た目も味も大満足なおしゃれスイーツの世界を覗いてみませんか？日々の食事にローフードやスーパーフードを取り入れるアドバイスのほか、ローフードレシピブックもお持ち帰りいただけます。



(いとう・よしこ)

アメリカの大学を卒業後、NYへ。マクロビオティックレストランで働きながら、ベジタリアン文化やヨガと出会う。帰国後、ヨガインストラクターや英会話講師を経て、2008年に沖縄へ移住。ローフード&オーガニック食材の専門店「LIVING LIFE MARKETPLACE」をオープン。現在は沖縄を拠点に各地でローフード情報を発信している。

REGULAR WORKSHOP

WAKE-UP THREE

“からだと心にしなやかな軸を作る”

〈講師〉羽舞 咲 氏

1 レッスン 500 円 (税抜) *予約不要

毎週 月・水・金 8:10 ~ 8:40 (祝日の場合はお休み)

朝の時間を有効活用し、活力を与える朝活動を提案するワークショップ。忙しい現代人へ向け、その日 1日を元気に過ごすための呼吸法や姿勢美法などをレクチャーします。通常の服装で受講していただけます。



(はぶ・えみ)

ハープヨガトレーナー、美体幹トレーナー、ホリスティックカウンセラー (食療法・姿勢美法・Kotodama-Work) として、癒しとともに一歩動き出すきっかけ作りを提唱するアクティブライフコングレガージュとして活動。ファッション誌や CM モデルとしても活躍中。

THREE SKINCARE WORKSHOP

“美肌を目指すためのインナーサプリ活用法”

〈講師〉THREE トレーナー 金子 聡子

FREE *要予約

2月25日(木) 11:00~12:00 19:00~20:00

正しく飲めば、効果への期待もぐっと高まるインナーサプリ。何のために、何を、どうやって？今まで知らなかったりあいまいだったりのサプリの選び方や飲み方を、目的別にレクチャーします。信頼できるサプリを捕食として日々の食事にとりいれ、健やかな美しさを内側から目指しましょう。



(かねこ・さとこ) THREE トレーナー

百貨店化粧品カウンターにて勤務後、全国美容部員のトレーナーに就任し、800名を超える美容部員を育成。現在はホリスティックブランド THREE から、健康に根ざした美を提唱している。

GREEN, FLOWER, AND BEAUTY

“季節の植物に触れ、澄んだ美意識を呼び覚ます”

〈講師〉山本文 氏

3,500 円 (税抜) *要予約

2月13日(土) 11:00 ~ 12:30 (毎月第二土曜日)

四季折々の植物に触れることで心を落ち着かせ、内面の豊かさと美意識を磨いていくワークショップ。1年を通して季節と自然の移り変わりを楽しみましょう。今月のテーマは「スワッグ作り」スワッグとは枝や花を束ね、吊るして飾るブーケのことで、チョコレートカラーを配色したスワッグは、バレンタインのギフトにもぴったりです。
*材料は変更になる場合があります。



(やまもと・あや)

生きた花を更に美しく生かすフラワーコーディネーター。THREE AOYAMA、表参道 LOTUS、CIBONE、TODAY'S SPECIAL にて装花を担当。四季折々の花材を使ったワークショップでは、作る人と花の個性を大切に結び合わせます。

THREE MAKEUP WORKSHOP

“ベースメイクを見直して「エイジフリー」な肌へ”

〈講師〉THREE 専属メイクアップアーティスト 佐藤 裕太

FREE *要予約

2月18日(木) 11:00 ~ 12:00 19:00 ~ 20:00

「年齢を重ねるとともに、悩みをカバーしようとするベースメイクが厚くなってしまおう」という悩みをお持ちではありませんか？今回は、ネガティブなポイントはさりげなくカバーしながら美しくフレッシュな印象を与えるベースメイクの方法を、丁寧にレクチャーします。みずみずしくつややかで、年齢をいとわない「エイジフリー」な肌を手に入れましょう。



(さとう・ゆうた) THREE 専属メイクアップアーティスト

雑誌やファッションショーでも活躍するアーティスト。「もっと素敵なお自分になりたい」「明るくポジティブな気分になりたい」そう願うすべての方へ、かならずキレイになれるメイクを提案。ポジティブな気持ちで自分に自信が持てる、THREE のメイクの質感と世界観をお伝えします。