

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30 WAKE-UP THREE	31	1	2	3	4	5
6 WAKE-UP THREE	7 AOYAMA CLOSED	8 WAKE-UP PRIVATE SESSION	9	10 WAKE-UP THREE	11 FLOWER WORKSHOP	12 HARB YOGA WORKSHOP
13 WAKE-UP THREE	14	15	16	17 WAKE-UP THREE MAKEUP WORKSHOP	18 SPECIAL IN NOVEMBER	19
20 WAKE-UP THREE	21	22 WAKE-UP PRIVATE SESSION	23	24 WAKE-UP THREE HOLISTIC CARE WORKSHOP	25	26
27 WAKE-UP THREE	28 AOYAMA CLOSED	29 WAKE-UP PRIVATE SESSION	30	1 WAKE-UP THREE	2	3

SPECIAL WORKSHOP IN NOVEMBER



■ CREATE YOUR DREAM NOTE

“秋色に染まった植物のドリームノート作り”

〈講師〉金谷 裕子 氏

3,000 円 (税抜) \*要予約 11月18日(土) 11:00~12:30

紅葉の季節、秋色に染まった植物(押し花)をコラージュしたドリームノートを作ります。季節の美しさと自然の力強さを集めた素敵なおリジナルノートに、未来へのアイデアを綴ったり、気に入った記事や写真をスクラップをしたり、旅日記をつけたりして、素敵な秋を記録しませんか？

※材料はご用意していますが、植物に限らず使用したいモチーフがあればお持ち下さい。



(かなたに・ゆうこ)

ペインティング、コラージュ、アニメーション、インスタレーションなど様々な手法で作品を制作。展覧会での発表をはじめ、ファッションブランド・ミュージシャンとのコラボレーション、イベントでのインスタレーション、ワークショップ開催など、幅広く活動している。  
www.moyupup.net

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・金 8:30~9:00 (祝日の場合はお休み)

全身を目覚めさせる呼吸法をはじめ、体のコリや疲れをとる脱力法、ゆがみを整える姿勢美法などをレクチャー。ご予約もお着替えも不要で、お気軽にご参加いただけます。11月、寒い冬に備えて自律神経のバランスを意識してレッスンをを行います。

\*11月12日(日)9:00から、60分の“ハーブボールヨガワークショップ”を行います。こちらは予約制、3,500円(税抜)となります。



(はぶ・えみ)

ハーブヨガインストラクター、美体幹トレーナー、モデルとして国内外で活動。“ゆるめる”ことを重視したメソッドで、“心”“体”のバランスを整え、自分を表現するアクティブなライフスタイルを提唱している。

■ 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

1 レッスン 3,500 円 (税抜) \*要予約



11月11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。11月はクリスマスリースをつくります。フレッシュな針葉樹の香りに包まれながら、本格的なリースをつくっていきましょう。飾っているうちに徐々にドライになるので、長く楽しむ事ができます。

\*花材は写真と異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。

HOLISTIC CARE & MAKEUP WORKSHOP

■ WAKE-UP PRIVATE SESSION

“ホリスティックカウンセリング”

〈講師〉秋山裕美

THREE トップスキンケアスペシャリスト

FREE 定員1名 \*要予約

毎週水曜日 (11月1日、15日を除く)

① 8:30~ ② 9:30~ ③ 10:30~

各回 所要時間 45分

THREE のトップスキンケアスペシャリスト秋山裕美によるパーソナルカウンセリングです。お肌の悩みについてはもちろん、どうすればなりたい肌近づけるのか、トップスペシャリストならではのセルフケア方法についてなど、マンツーマンで丁寧にお答えします。ご希望の方には、ボディやヘアのケア方法についてもアドバイスいたします。



(あきやま・ゆみ) THREE トップスキンケアスペシャリスト

「心・体・肌のトータルケア」をモットーに、お一人お一人の肌状態やライフスタイルに合わせた、スキンケアにとどまらないパーソナルなお手入れ方法を提案させていただきます。調子が良いときもあまり良くないときも、その時々で最適なケアを正しく施しながら、皆で美しくなりましょう！

■ THREE HOLISTIC CARE WORKSHOP

“乾燥の季節も、潤う肌へ導くセルフケア”

〈講師〉秋山裕美

THREE トップスキンケアスペシャリスト

FREE 定員4名 \*要予約

11月24日(金)

① 14:00~15:00 ② 16:00~17:00

③ 19:00~20:00

それぞれのライフスタイルやお肌の状態によりそった、最適なケアの方法をじっくりお伝えする少人数制のワークショップ。今月は、寒さと乾燥が厳しい季節をうるおい溢れる肌で過ごすための、セルフホームケアをご紹介します。肌だけでなく心とからだにも働きかける THREE ならではのアプローチで、より心地よく健やかな毎日を送る方法をアドバイスいたします。



(さとう・ゆうた) THREE グローバル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に、かならずキレイになれるメイクを提案し、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。

■ THREE MAKEUP WORKSHOP

“今年のパーティーにまといたいメイクアップ”

〈講師〉佐藤裕太

THREE グローバルメイクアップアーティスト

FREE 各回定員6名 \*要予約

11月17日(金)

① 11:00~12:00 ② 19:00~20:00

イベントやパーティなど楽しい予定が増える季節に向けて、いつものメイクアップをより華やかに見せるメソッドをお伝えします。この冬のトレンドを取り入れつつ、THREE のメイクアップが生み出す透明感と生命力あふれる質感を活かした、華やかでありながらナチュラルな表情をつくる方法をレクチャーします。