

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

SPECIAL WORKSHOP IN FEBRUARY

■ RAW SWEETS WORKSHOP FOR VALENTINE'S DAY

“バレンタインのロースウィーツレシピ”

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

3,500円 (税抜) *要予約 2月4日 (日) 11:00~12:30

男性も女性ももらって嬉しい、ヘルシーなロースウィーツを作るワークショップ。今年は「ロー・クッキーチョコレート」に挑戦します。ナッツで作るクッキーのザクザク感とビターチョコの組み合わせは、たまらない美味しさ!小麦や白砂糖は使用しません。当日は講師の伊藤芳子氏より、日々の生活にローフードやスーパーフードを上手に取り入れるアドバイスも。またローフードレシピブックを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2008年、沖縄へ移住し、ロー&スーパーフード&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クリーンイーティング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) *要予約不要

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療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。2月のレッスンでは、冬の朝ならではの澄んだ空気をイメージしながら、心身をウォームアップします。



(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

2月3日 (土) 11:00~12:30



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。今月は、力強く洗練されたフォルムが人気のパンクシャを中心に、野性味のある花材を合わせて男性的な印象のスワッグを作ります。プリザーブドフラワーとドライフラワーを用いるため長く楽しむ事ができ、バレンタインのギフトにも最適です。

*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

2月14日 (水)

① 8:30~ ② 9:45~ ③ 11:00~

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・からだ・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、皆で美しくなりたい!

■ THREE HOLISTIC CARE WORKSHOP

“自己防衛力を身につけ、心身のバランスを整える”

〈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

2月15日 (木)

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。2月のテーマは「自己防衛力」です。私たちを取り巻く環境も、日々の暮らしも、あらゆるストレスにあふれる現代。今月は、精油をはじめとする植物のパワーにあらためて注目し、私たちに備わる自己防衛力について考えます。

■ THREE MAKEUP WORKSHOP

“新ベースメイクアイテム先行体験会”

〈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

2月22日 (木)

① 11:00~12:00 ② 19:00~20:00

今回のワークショップでは、2018年3月発売のベースメイクアイテムをいち早く体験していただけます。内側からつやめきを放つような、生命感あふれる肌に仕上げる新しいファンデーションには、75%以上もの美容液成分を配合。ファンデーションをつけている間も、肌を栄養と潤いで満たします。また肌の凹凸や気になる小ジワを補正するスティックなど、THREE が考える「理想的な素肌」を叶える新商品が揃います。



(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。