

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

SPECIAL WORKSHOP IN APRIL



REMAKING ORIGINAL SNEAKERS

“世界で1足のキッズスニーカーをつくろう！”

〈講師〉Ripery's Sugar 橋口明宜氏 橋口真美氏

3,000円 (税抜) 定員8名 *要予約 4月7日(土) 11:00~12:30

スリッポン型のベーシックな靴に好きなファブリックを貼り付けて、オリジナルスニーカーをつくります。お子さんの好きなキャラクターがプリントされた布やパーツなど、素材の持ち込みもOK。最後はプロの手で丁寧に縫製して、しっかりとした一足に仕上げます。

*10日後を目安に、完成品を着払にてお届けします。*ベースとなるスニーカーはこちらでご用意します。

(はしぐち あきのり・はしぐち まみ)
 2007年の冬にブランドをスタートさせ、2012年9月に下北沢一番街にRipery's Sugarのフラッグシップショップをオープン。あなたにぴったりの、運命のシンデレラシューズを見つけられるかもしれないお店です。
<http://riperys-sugar.shop-pro.jp/>

REGULAR WORKSHOP

WAKE-UP THREE

“心とからだを整える朝の30分”

〈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。春はからだのコンディションがゆらぎやすい時期。朝の30分レッスンで自律神経や免疫力にアプローチして健やかに一日をスタートしましょう。

*4/6(金)、9(月)、13(金)、16(月)は中島由弥先生による代講とさせていただきます。



(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。

WALKING & GOOD POSTURE WORKSHOP

“美しく歩く、体幹ウォーキングワークショップ”

〈講師〉羽舞 咲氏

3,500円 (税抜) 定員12名 *要予約

4月21日(土) 11:00~12:30

歩く、立つ、座るといった動作は、日常の中で人となりの美しさを象徴するだけでなく、心身の健やかさそのものにも大きく影響します。このワークショップでは、美しい所作を身につけながらボディシェイプやマインドリセットにもつながる、ストレッチや歩き方のポイントを楽しく実践します。*お着替えの必要はありません。また大きな動きはありませんので、どなたでも安心してご参加いただけます。



(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。

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) 定員8名 *要予約

4月14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、内面の豊かさとも美意識を磨いていくワークショップ。今回は「季節のドライブーケ」をつくります。ラベンダーやミントのドライフラワーに触れながら癒しのひと時を過ごしましょう。

*花材は写真と異なる場合があります。



HOLISTIC CARE & MAKEUP WORKSHOP

WAKE-UP PRIVATE SESSION

“パーソナルカウンセリング”

〈講師〉秋山裕美

THREE シニアホリスティックケアスペシャリスト

FREE 定員1名 *要予約

4月4日・18日(水)

①8:30~ ②9:45~ ③11:00~
 各回 所要時間 45分

THREEのシニアホリスティック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。お肌のお悩みについてはもちろん、どうすればなりた肌近づけるのか、シニア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答えられます。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 シニアホリスティック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、皆で美しくなりましょう！

THREE HOLISTIC CARE WORKSHOP

“2018最新UVケアメゾット”

〈講師〉秋山裕美

THREE シニアホリスティックケアスペシャリスト

FREE 定員4名 *要予約

4月19日(木)

①14:00~15:00 ②16:00~17:00
 ③18:30~19:30

それぞれのライフスタイルやお肌の状態に合わせた、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。4月のテーマは「UVケア」です。紫外線をはじめPM2.5や花粉など、環境の変化や外的要因から心・からだ・肌を守り、健やかに保つ方法を、ホリスティックな観点からアドバイスいたします。

THREE MAKEUP WORKSHOP

“小顔効果を高めるベースメイク”

〈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

4月12日(木)

①11:00~12:00 ②18:30~19:30

表情に自然な立体感と生命感を生み出すTHREEのベースメイク。今回のワークショップでは、「アイディメンショナルクアドパレット」などを使って、小顔効果を高めるベースメイクの方法をレクチャーします。ご自身のお顔で実際に試しながら、楽しくマスターして下さい。



(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。