

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

● FIND YOUR BALANCE の詳細に関しましては、EXPERIENCE THREE MEMBERSHIP イベント予約ページをご覧ください。

SPECIAL WORKSHOP IN MAY



■ MY BLEND TEA WORKSHOP  
 “日本のハーブで作る、マイブレンド薬草茶”

〈講師〉 JAPANESE HERB TEA 今古今 山本 亜紀子 氏

3,000円 (税抜) 定員 8名 \*要予約 5月19日 (土) 11:00 ~ 12:30

日本のハーブの魅力を知っていますか？長年に渡って親しまれてきた食物は、からだにとって負担なく、消化吸収しやすいと言われています。今回のワークショップでは、日本各地で伝統的に飲まれてきた薬草や野草の特徴をご紹介します。ご自身のからだを整える薬草茶をブレンド。“灯台下暗し”だった日本のハーブをテイस्टイングしながら、その魅力を五感で楽しみましょう。  
 \*ブレンドしたハーブティーは約2週間分お持ち帰り頂けます。

今古今

CON CO CON

(やまもと あきこ)

日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト。自身の妊娠出産を期に、「真に日本人のからだに合うハーブ」を探求し、「JAPANESE HERB TEA 今古今」を開発。古くからの薬草の知恵を現代の生活に活かすための商品や情報を発信している。

<http://concocon.jp/>

REGULAR WORKSHOP

■ WAKE-UP THREE

“からだに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。5月は引き続き、からだのコンディションがゆらぎやすい時季。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。



(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

“芍薬のアレンジメント” 〈講師〉 山本文 氏

1レッスン 3,500円 (税抜) 定員 8名 \*要予約 5月12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「芍薬のアレンジメント」をつくりまします。初夏の草花に触れながら、美しく癒される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。

(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、作る人との個性を大切に結び合わせます。

MAKEUP WORKSHOP

■ THREE MAKEUP WORKSHOP

“2018 Summer collection”

〈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 定員 6名 \*要予約

5月10日 (木) ①11:00~12:00 ②18:30~19:30

5月に発売の THREE 2018 年サマーコレクション “MOVE ANY MOUNTAIN” を使用して、新商品の特長を活かしつつ、程よいトレンド感をつかめるメイクアップメソッドをお伝えします。お客様それぞれの魅力をさらに引き出すメイクアップをご習得ください。



(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。

■ WAKE-UP PRIVATE MAKEUP LESSON

“パーソナルメイクレッスン”

〈講師〉 高木 美貴 (THREE トップメイクアップスペシャリスト)

FREE 定員 1名 \*要予約

5月1日・15日・29日 (火) ①8:30~ ②9:45~ ③11:00~

THREE のトップメイクアップスペシャリストが、あなたの魅力を引き出すメイクを丁寧にレクチャーします。



(たかぎ・みき)

THREE トップメイクアップスペシャリスト

ご自身が大切にされているチャームポイントや、まだお気づきになれていない魅力、バランスのとれたメイクでさらに引き立てるアドバイスさせていただきます。新しい発見はもちろん、一つ一つのプロセスも丁寧に教えますので、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください！

HOLISTIC CARE WORKSHOP

■ THREE HOLISTIC CARE WORKSHOP

“2018 年春の洗浄ケア”

〈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

5月24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。5月のテーマは「洗浄ケア」です。冬の間に厚くなった角質のケアは、この時季の大きな課題。さらに、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。

■ 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 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 各回 所要時間 45分

5月2日・16日 (水) ①8:30~ ②9:45~ ③11:00~

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。お肌の悩みについてはもちろん、どうすればなり肌に近いのか、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 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！