

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

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

SPECIAL WORKSHOP IN JUNE

■ HAIR CONSULTATION (講師) CACKO 梅澤勇樹氏

“美容師によるヘアカウンセリング ~自分の髪を知ろう~”

6月16日(土) 11:00~12:30 **3,000円(税抜) 定員8名** *要予約

代官山の人気サロン CACKO 代表の梅澤勇樹氏をお迎えして、髪のカウンセリングを行います。当日はCACKO オリジナルの【毛髪診断表】を用いて、一人ひとりの髪質やクセを分析。自分の髪を正しく知ることで、悩みの解決へと導きます。日頃愛用しているヘアブラシや、使い方が分からないヘアアクセサリなどがあれば、ぜひご持参下さい。使い方のアドバイスをさせていただきます。*ご参加の方には「THREEヘアケア&スタイリングローション/エマルジョン/クリーム」いずれかの商品をプレゼントいたします。ご自身の髪質・スタイリングにあったものをお選び下さい。



(うめざわ ゆうき)
 都内美容室に勤務の後、渡米。NYにてtomikono氏に師事、帰国後、広告などのヘアスタイリングをしながら代官山に美容室CACKOを開店。
 www.cacko.tokyo



REGULAR WORKSHOP

■ WAKE-UP THREE (講師) 羽舞 咲氏

“からだに心にしなやかな軸を作る”

毎週月・金 8:30~9:00 (祝日の場合はお休み) **1レッスン500円(税抜)** *要予約不要

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。6月は、夏の体調不良の予防に自律神経に意識を向けましょう。ご予約もお着替えも不要の30分朝レッスンで、夏前の疲れやむくみもスッキリ解消。健康かに明るい一日をスタートさせましょう。

■ WALKING & GOOD POSTURE WORKSHOP (講師) 羽舞 咲氏

“美しく歩く、体幹ウォーキングワークショップ”

6月2日(土) 11:00~12:30 **1レッスン3,500円(税抜) 定員12名** *要予約

まっすぐな姿勢で自分らしく歩く、立つ、座るといこと。それらの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、90分の中で姿勢や動きが本来あるべき形を思い出すためのプログラムを楽しく実践。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、ぜひご習得ください。
 *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。



(はふ・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。

MAKEUP WORKSHOP

■ THREE MAKEUP WORKSHOP (講師) 佐藤裕太 (THREE グローバルメイクアップアーティスト)

“夏のベースメイクテクニック”

6月14日(木) ①11:00~12:00 ②18:30~19:30 **FREE 定員6名** *要予約

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、夏場も崩れにくいベースメイクの方法をレクチャーします。一人一人の肌の魅力をさらに引き出す、THREEのナチュラルな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 ADVICE

(講師) 高木美貴 (THREE トップメイクアップスペシャリスト)・玉木春香美 (THREE メイクアップアーティスト)

“パーソナルメイクレッスン”

6月5日・19日(火)、13日・27日(水)

①8:30~ ②9:15~ ③10:00~④10:45~ ⑤11:30~

FREE 定員1名 *要予約 各所要時間30分

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。



5日・19日(たまき・かずみ) THREE メイクアップアーティスト
 お一人お一人の自然体と、「こうなりたい!」というイメージを大切にしながら、ライフスタイルやライフシーンに合わせたメイクをご提案します。今まで挑戦されたことのない色や質感も、自分らしく楽しめるコンヤポイントをお届けできればと思っています。一緒にメイクをエンジョイしましょう!



13日・27日(たかき・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、まだお気づきにならない魅力や、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

(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)

“夏疲れに負けない心・からだ・肌の作り方”

6月7日(木) ①14:00~15:00 ②16:00~17:00 ③18:30~19:30

FREE 定員4名 *要予約

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。6月のテーマは「夏疲れに負けない心・からだ・肌の作り方」です。高温多湿の気候がはじまる日本の初夏を、美しく快適に過ごす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

(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)

“ホリスティック カウンセリング”

6月6日・20日(水) ①8:30~ ②9:45~ ③11:00~

FREE 定員1名 *要予約 各所要時間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に近い肌になれるのか、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感じながら、皆で美しくなりましょう!