

2020年11月

# マギーズ東京 スケジュール

■グループプログラムには無料で参加できます。ご自身に合ったプログラムを見つけるお手伝いをいたしますので、お問い合わせください。

■現在、グループプログラムはすべてオンラインで開催しています (☆印がついています・要予約)

日 月 火 水 木 金 土

1	センターオープン 2 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	3	センターオープン 4 10:00 - 16:00 ★メイクアップ ・スキンケア 10:30 - 12:00	センターオープン 5 10:00 - 16:00	センターオープン 6 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30 ナイトマギーズ (江東区 委託事業) 18:00 - 20:00	7
8	センターオープン 9 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	センターオープン 10 10:00 - 16:00 ★ノルディック ウォーキング 10:30 - 11:30	センターオープン 11 10:00 - 16:00 ★リンパ浮腫の教室 10:00 - 11:15 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	センターオープン 12 10:00 - 16:00	センターオープン 13 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	14
15	センターオープン 16 10:00 - 16:00	センターオープン 17 10:00 - 16:00	センターオープン 18 10:00 - 16:00	センターオープン 19 10:00 - 16:00	センターオープン 20 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30 ナイトマギーズ (品川区 委託事業) 18:00 - 20:00	21
22	23	センターオープン 24 10:00 - 16:00	センターオープン 25 10:00 - 16:00 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	センターオープン 26 10:00 - 16:00 ★チャールズクラブ 10:30 - 11:30	センターオープン 27 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	28 オンライン オープン マギーズ 13:30 - 15:00
29	センターオープン 30 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30		 	プログラムの 詳細はこちら		

<https://maggiestokyo.org/calender/>

ご予約と お問い合わせ  
 ■電話：03-3520-9913 (平日：10時～16時)  
 ■メール：soudan@maggiestokyo.org

※センターへのご来訪も、当面のあいだご予約をお願いしています。