

# 2021年1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						
		 <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>	プログラムの 詳細はこちら		1	2						
3	4	5	6	センターオープン 10:00 -16:00	7 センターオープン 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 18:00 -20:00 委託事業）	8 センターオープン 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 18:00 -20:00 委託事業）	9					
10	11	センターオープン 10:00 -16:00 ★ノルディック ウォーキング 10:30 - 11:30	12	センターオープン 10:00 -16:00	13	センターオープン 10:00 -16:00	14	センターオープン 10:00 -16:00	15	センターオープン 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 18:00 -20:00 委託事業）	16	
17	センターオープン 10:00 -16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	18	センターオープン 10:00 -16:00 ★スキンケア ・メイクアップ 10:30 - 12:00	19	センターオープン 10:00 -16:00 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	20	センターオープン 10:00 -16:00 ★グリーンケアの集い 10:30 - 12:00	21	センターオープン 10:00 -16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	22	★リラクゼーション 10:30 - 11:30	23 オンライン オープン マギーズ 13:30-15:00
24 / 31	センターオープン 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	25	センターオープン 10:00 -16:00	26	センターオープン 10:00 -16:00 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	27	センターオープン 10:00 -16:00 ★チャールズクラブ 10:30 - 11:30	28	センターオープン 10:00 -16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	29	センターオープン 10:00 -16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	30

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、当面のあいだ事前連絡をお願いしています。