

2025年10月 マギーズ東京 プログラムスケジュール

■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。

■グループプログラムはすべて予約が必要です（☆印は現地開催、★印はオンライン）

日	月	火	水	木	金	土
	プログラムの詳細はこちら  https://maggiestokyo.org/calender/		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間	★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア	☆13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション	
12	13	14	15	16	17	18
		☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話	☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	
19	20	21	22	23	24	25
	☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話		☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション	
26	27	28	29	30	31	
	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション		★13:00 - 14:30 マギーズサークル	☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション	

ご予約と お問い合わせ ■電話：03-3520-9913
■メール：soudan@maggiestokyo.org

（センターオープンは平日10時～16時）
※センターへのご来訪は予約なく、無料でご利用いただけます。