

2022年5月 マギーズ東京 センタースケジュール

- 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予約が必要です (★印はオンライン、☆印は現地開催)

日	月	火	水	木	金	土
1 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2	3	4	5	6 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00	7
8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9	10 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ★14:00 - 15:30 ケアラーのための時間	11 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	12 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	13 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	14
15 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	16	17	18	19 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	20 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00	21
22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23 ★10:30 - 11:30 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	24 ★10:30 - 11:30 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	25 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	26 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	27 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	28 オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
29 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	30	31 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために			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 (センターオープンは平日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。