

2024年11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。

■現在、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、★印はオンライン開催）

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

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しで、無料にご利用いただけます