

2025年1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、★印はオンライン開催です)

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 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	7 ☆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	8	9 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い ☆13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	10 ☆11:00 - 12:30 マギーズサークル ☆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)	11
12	13	14 ☆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	15 ☆10:30 - 12:00 お通じよもやま話	16 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	17 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	18
19	20 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	21 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	22 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	23	24 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	25
26 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	27	28 ☆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	29 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	30 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	31 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	

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、無料で利用できます。