

AIWA ウェルカム見学コース 無料コース

院内をご案内しながら、あなたの AIWA STORY をプランニングさせていただきます。

- 日時：毎週月～土曜日 ●初産の方おすすめコース… AM 9:00～/PM2:00～
●一般コース…………… AM11:00～/PM4:00～

※初産の方おすすめコースは、パタニティ・マタニティハウスもご案内させていただきます。
※所要時間は、初産の方おすすめコース約2時間、一般コース約1時間30分です。 ※第1日曜日の午前中も行っていきます。

- 対象：当院での出産をご検討中の方とご家族
- 定員：1グループ2組



集合場所：
本館1階ハートカウンター前

AIWA レクチャークラス 無料クラス

※レクチャークラスの対象時期が過ぎた場合でも受講していただけます。

マタニティクラス

- 日時：毎週水曜日 AM10:00～11:30
- 対象：妊娠中期(妊娠16週～)の妊婦さまとご主人さま(もしくはご家族の方1名)
- 定員：20組



おっぱいスタディ

- 日時：毎週水曜日 PM1:00～2:30
- 対象：妊娠中期(妊娠16週～)の妊婦さま
- 定員：30名



LDスタディ

- 日時：第1・第3水曜日 PM3:30～5:00
毎週土曜日 AM9:00～10:30
- 対象：妊娠末期(妊娠28週～)の妊婦さまとご主人さま(もしくはご家族の方1名)
※ペアでの受講をおすすめします。
- 定員：20組



ベビーコミュニケーションクラス

- 日時：第1・第3土曜日 AM11:30～PM1:00
第4日曜日 AM9:00～10:30
- 対象：妊婦さまとご主人さま(もしくはご家族の方1名)
※ペアでの受講をおすすめします。
- 定員：15組



Fatherクラス

ご主人さまのみご出席いただくクラスです。軽食をご用意させていただきます。

- 日時：第2・第4土曜日 AM11:30～PM1:30
第4日曜日 AM11:30～PM1:30
- 対象：当院でご出産予定の方のご主人さま
- 定員：15名



赤ちゃんの入浴レッスン

- 日時：毎週火曜日
①PM3:30～4:00 ②PM4:10～4:40
毎週土曜日
①PM2:40～3:10 ②PM3:20～3:50
③PM4:00～4:30 ④PM4:40～5:10
- 対象：妊娠末期(妊娠28週～)の妊婦さまとご家族
- 定員：各クラス4組



AIWA エクササイズクラス 有料クラス

皆さまの身近でご出産をサポートさせていただくスタッフ達がインストラクターに変身！エクササイズをリードします。

マタニティピクス

安全性と有効性が実証されている妊婦さまのエアロピクス。ストレス解消や、むくみ・便秘・腰痛緩和に効果があります。助産師、看護師と一緒に楽しく汗をかきましょう！

- 日時：第1・第3・第5木曜日 AM9:00～10:30
- 対象：妊娠16週以降の妊婦さま
- 定員：15名
- ※フィットネスシューズ・くつしたをお持ちください。



マタニティヨガ

妊婦さまに無理のないポーズや呼吸法を行い、心とからだのバランスをととのえます。心を前向きに、穏やかに出産を迎える準備をいたしましょう。

- 日時：第2・第4木曜日 AM9:00～10:30
- 対象：妊娠16週以降の妊婦さま
- 定員：15名



カンガルーピクス

赤ちゃんとのスキンシップを通して親子の絆を深めましょう。そしてアフターピクスで、ママの体カアップ、シェイプアップに励みましょう。

- 日時：第1・第3・第5木曜日 AM11:30～12:30
- 対象：生後2～7か月のお誕生日を迎えるまでのお子さまとママ
- 定員：15組
- ※フィットネスシューズ・くつしたをお持ちください。



※ママのID(診察券)で予約をおとりください。

カンガルーヨガ

ヨガのポーズと呼吸法で産後のママの心とからだに働きかけ、心身の安定と調和を深めます。そして、ヨガ+ベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップを図りましょう。

- 日時：第2・第4木曜日 AM11:30～12:30
- 対象：生後2～7か月のお誕生日を迎えるまでのお子さまとママ
- 定員：15組



※ママのID(診察券)で予約をおとりください。

It's new!

カンガルーコミュニケーション

まだお話ができない赤ちゃんと一緒にコミュニケーションをとりましょう。赤ちゃんの成長を「手形アート」に残してみませんか？絵の具で汚れてもいい服装でご参加ください。

- 日時：毎週火曜日 AM10:00～11:30
- 対象：生後7か月～1才のお誕生日を迎えるまでのお子さまとママ
- 定員：10組



※ママのID(診察券)で予約をおとりください。

■ エクササイズクラスのレッスン料

◎4回券：3,000円 ◎1回券：1,000円 | チケットは本館1階総合受付にてお買い求めください。

■ エクササイズクラスの持ちもの

- ◎ミネラルウォーターやスポーツドリンクをご用意ください。
- ◎エクササイズ用のウエアなど動きやすい服装でご参加ください。

※マタニティピクス・マタニティヨガには「同意書」と「ダンス健診」が必要です。事前に産婦人科受付にお申し出ください。ダンス健診は初回受講予約日の1週間以内にお受けください。

AIWA CLASS は

- すべて予約制です。ご予約はインターネット・院内の予約機・お電話にて承ります。

TEL 049-235-8811 (代)

- 愛ちゃんワールド館4階「アイワホール」で行います。

- 妊娠中のクラスを受講される方は、母子健康手帳と AIWA STORY BOOK をお持ちください。
- レクチャークラスにかぎり、お子さま連れの方はテラス席をご利用いただけます(定員5名)。ご希望の方はお電話にてご予約ください。
- 託児をご希望の方は、愛ちゃんワールド館1階「おあずかりルーム」をご利用ください(有料・予約制)。ご予約・お問い合わせは TEL 049-235-8873 (おあずかりルーム)