

## 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。  
(所要時間 1時間程度)

- 日時: 毎週月～土曜日 AM9:00～/AM11:00～/PM2:00～/PM4:00～
- 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)
- ※ベ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)
- ※ベ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。

### マタニティビクス

安全性と有効性が実証されている妊婦さまのエアロビクス。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: 毎週木曜日 AM9:00～10:30
- 対象: 妊娠16週以降の妊婦さま
- 定員: 15名



### 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: 毎週火曜日 AM9:00～10:30
- 対象: 妊娠16週以降の妊婦さま
- 定員: 15名



### カンガルービクス

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。そしてアフタービクスで、ママの体力アップ、シェイプアップに励みましょう。

- 日時: 毎週木曜日 AM11:30～12:30
- 対象: 生後2～7ヵ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。

### 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: 毎週火曜日 AM11:30～12:30
- 対象: 生後2～7ヵ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。

#### ■ エクササイズクラスのレッスン料

チケットは本館1階総合受付にてお買い求めください。

◎ 4回券: 3,000円 ◎ 1回券: 1,000円

#### ■ エクササイズクラスの持ちもの

- ◎ ヨガをのぞき、フィットネスシューズ・くつしたをお持ちください。
- ◎ 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ェアなど動きやすい服 装でご参加ください。

※マタニティビクス・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)