

無料
コース

AIWA ウェルカム見学コース

ウェルカム見学コース(予約制) 1グループ2組まで 対象:当院での出産をご検討中の方
●日時/ 毎週月曜日～土曜日 AM9:00~/ AM11:00~/ PM2:00~/ PM4:00~
当院のスタッフが院内をご案内しながらあなたの AIWA STORY をプランニングいたします。



無料
クラス

AIWA レクチャークラス

マタニティクラス 定員:20組 対象:16週～27週の妊婦さままたはご夫婦
●日時/ 毎週水曜日 AM10:00～11:30

おっぱいスタディ 定員:30名 対象:妊娠16週～27週の妊婦さま
●日時/ 毎週水曜日 PM1:00～2:30

LD スタディ 定員:20組 対象:妊娠32週～35週の妊婦さまとご主人さま
(もしくはご家族1名)※なるべくペアでの受講をお願いします
●日時/ 第1・第3水曜日 PM3:30～5:00
毎週土曜日 AM9:00～10:30

ベビーコミュニケーションクラス 定員:20組 対象:妊婦さまとご主人さま
(もしくはご家族1名) ※なるべくペアでの受講をお願いします
●日時/ 第1、第3土曜日 AM11:30～1:00
第4日曜日 AM9:00～10:30

Father クラス ※妊婦さまのご主人さまのみのクラスとなります 定員:20名 対象:ご主人さま
●日時/ 第2、第4土曜日 AM11:30～1:30
第4日曜日 AM11:30～1:30

赤ちゃんの入浴レッスン 対象:妊娠32週～35週の妊婦さまとご家族
●日時/ 火曜・土曜クラス
火曜①PM3:30～4:00 ②PM4:10～4:40 定員:8組(各4組)
土曜①PM2:40～3:10 ②3:20～3:50③4:00～4:30④4:40～5:10 定員:16組(各4組)

■愛ちゃんワールド館4階、アイワホールで行います
■アイワクラスはすべて予約制です
お申し込みは:・インターネット予約・院内の予約機
・お電話 TEL049-235-8811(代)

■ごあんない
・妊娠中のクラスを受講される方は
母子手帳とAIWASTORYBOOKをお持ちください
・お子さま連れの方はレクチャークラスのみテラス席が
ご利用できません(定員5名)
テラス席をご利用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 TEL049-235-8873(おあずかりルーム)



有料
クラス

AIWA エクササイズクラス

受付にてチケットはお買い求めください

A MASUMI BABA クラス

産後ヨガ 定員:15名 対象:産後2年以内のママ
体型が戻らない...、出産後の悩みを解消するエクササイズです。出産により広がった骨盤の調整、
からだの歪みの気づきと調整など、ヨガのポーズや呼吸を通じてリフレッシュ、冷え症や肩こりにも
効果的です。
●日時/ 第1・第2・第3・第4木曜日 PM2:00～3:00

MASUMI BABA クラス
レッスン料
4回券 5,000
1回券 2,000



インストラクター
馬場 真澄(Masumi Baba)
現在、都内および埼玉県9か所のスポーツクラブ
などでレッスンに当たられる馬場先生。
ヨガ、パワーヨガ、ボールなど常に最新の
エクササイズをリードし、幅広い年齢層の女性達の
支持を集めるカリスマインストラクターです。

B AIWA スタッフクラス

マタニティビクス 定員:15名 対象:妊娠16週以降の妊婦さま
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、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!
※フィットネスシューズ・くつしたをお持ち下さい
●日時/ 毎週木曜日 AM9:00～10:30

AIWA スタッフクラス
レッスン料
4回券 3,000
1回券 1,000

マタニティヨガ 定員:15名 対象:妊娠16週以降の妊婦さま
妊婦さまの身体に無理のないポーズや呼吸法を行い、心と身体のバランスを整えます。
心を前向きにし、穏やかに出産を迎える準備をしましょう。
●日時/ 毎週火曜日 AM9:00～10:30、PM1:00～2:30



AIWA スタッフクラス
皆さまの身近でご出産のお手伝いをさせていただく
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・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8日以内にお受けください

カンガルービクス 定員:15名 対象:生後2ヶ月～6ヶ月までのお子さまとママ
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、シェイプアップを一緒に。
ママのID(診察券)で予約をおとりください。※フィットネスシューズ・くつしたをお持ち下さい
●日時/ 毎週木曜日 AM11:30～12:30



妊娠中から産後まで、AIWA お産ストーリー「クラス編」で会いましょう!