

平成31年 2月 LESSON MENU

はるおかスイミングスクール本城校

TEL 691-3355
http://www.haruka.co.jp

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:15~	19:30~	20:00~	20:30~	
月	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ ● クロール	○ コーチにお任せ (トレーニング)	S 基礎レッスン	○● 平泳ぎ	水中 エアロビクス	○● ワンポイント	
火	S バレーボール		○ 平泳ぎ ● ミニトレ	○● ワンポイント			○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S 腰痛予防体操		○ 好きな泳ぎ ● バタフライ	○ 基礎レッスン (トレーニング)			○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● 背泳ぎ
木	S ウォーキング		○ スイム&ラン ● 平泳ぎ	○● バタフライ			○ クロール(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S ストレッチ		○ クロール ● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ (トレーニング)	S 水中運動		○● バタフライ	水中 エアロビクス	○● 苦手な泳ぎ
土	S バレーボール		○ 苦手な泳ぎ ● ミニトレ	○ 基礎レッスン			S(18:30~19:00) バレーボール	S スイム&ラン(19:00~19:40) ● トレーニング	
日	会員及び会員ご家族無料開放			12:00~16:00		(一般の方は¥1080)			



☆ にんじんクッキー ☆

- 初心者向けレッスン
- 中・上級者向けレッスン
- S 泳力に関係のないレッスン



材料

・薄力粉	120g
・バター	50g
・ベーキングパウダー	小4分の1
・砂糖	50g
・にんじん	40g

- 1 バター・砂糖をボウルに入れ泡立て器で混ぜ、すりおろしにんじんを入れ、再び混ぜます。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、ヘラで切るように混ぜます。
- 3 ひとまとめにして冷蔵庫で30分程寝かせ、3ミリほどの厚さに伸ばし包丁で長方形に切ります。
- 4 180度のオーブンで20分程焼いたら完成☆

【祝日休校日】

11日(月) 建国記念の日

