

平成31年 4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 ウォーキング	水中エアロビクス	○ 好きな泳ぎ ● 平泳ぎ	○ 背泳ぎ (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		○ クロール ● ミニトレ	○● コーチにお任せ			○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S ストレッチ		○ スイム&ラン ● 背泳ぎ	○ 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 水中運動		○ 平泳ぎ ● クロール	○● バタフライ			○ クロール(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S 腰痛予防体操		○ 苦手な泳ぎ ● バタフライ	○ ワンポイント (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		○ 背泳ぎ ● 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)				

☆ ふわふわしっとりミルクフィーフンパンケーキ ☆

- 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

・米粉	100g
・豆乳	150ml
・バナナ	100g
・豆乳ホイップ	100ml
・グラニュー糖	15g
・ゼラチン	5g
・水	5ml
・いちご	10個
・キウイ	1個
・オレンジ	1個
・粉砂糖	1g

- 1 バナナをラップで巻きレンジで1分加熱する。
- 2 ボールに米粉、豆乳を入れダマがなくなるまで混ぜる。その後加熱したバナナも加えて混ぜる。
- 3 フライパンにうすく油を引き、パンケーキを何枚か好みの大きさに焼く。
- 4 ゼラチンを水でふやかしておく。
- 5 豆乳クリームにグラニュー糖を加えてホイップし、レンジでチンしたゼラチンを加えてさらにホイップする。
- 6 パンケーキ→ホイップ→パンケーキと重ねる。
- 7 最後にフルーツと粉砂糖・ココアパウダーでデコレーションして出来上がり。

4月のお休み

月末休校日
29日(月)30日(火)

5月の祝日休校日
5月1日(水)~5日(日)
5月6日(月)は通常営業となります。

4月に学童コースの短期教室が実施される為マスターズコースのレッスン開始時間を下記のとおり変更させていただきます。皆様のご理解ご協力お願い致します。
4月1日(月)~3日(水)
入場開始 10時 → 10時30分
レッスン開始 10時30分 → 11時