

# 令和2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~	19:30~	20:00~	20:30~
月	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 苦手な泳ぎ ● トレーニング	○ コーチにお任せ	○● クロール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント
火	S バレーボール		○ ワンポイント ● ミニトレ	○● クロール	○ 背泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S 腰痛予防体操		○ 平泳ぎ ● トレーニング	○ 基礎レッスン	○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● バタフライ
木	S ウォーキング		○ スイム&ラン ● 四泳法	○● 好きな泳ぎ	○ 平泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S ストレッチ		○ クロール ● トレーニング	○ バタフライ	○● 好きな泳ぎ	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)		



## ☆節分豆でココア豆☆

○ 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

・節分豆	1袋
・砂糖	大さじ2
・水	大さじ2
・ココア	大さじ1

- 鍋に砂糖、水を入れ1分くらい煮詰める。
- プツプツ泡が鳴り始めたら弱火にして豆を入れます。
- 弱火のまま箸で混ぜていると真っ白にカラッとなる瞬間があります。全部が白くなったらココアを入れてよく混ぜて出来上がり。

## 2月のお休み

祝日休校日  
**11日(火) 建国記念の日**  
**24日(月) 振替休日**

月末休校日  
**29日(土)**

