

令和2年 8月 LESSON TIMETABLE

TEL 691-3355
 はるおかスイミングスクール本城校 <http://www.haruka.co.jp>

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	19:30~	20:00~	20:30~
月	S ストレッチ	水中エアロビクス	○ スイム&ラン ● トレーニングコース	○ 好きな泳ぎ	○● 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		○ クロール ● ミニトレ	○● バタフライ	○● バタフライ	○● トレーニングコース	
水	S 水中運動		○ 苦手な泳ぎ ● トレーニングコース	○ 基礎レッスン	○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● コーチにお任せ
木	S 腰痛予防体操		○ ワンポイント ● 四泳法	○● コーチにお任せ	○● 背泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S ウォーキング		○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ クロール	○● 平泳ぎ	水中 エアロビクス	○● スタート&ターン
土	S バレーボール		○ 平泳ぎ ● ミニトレ	○ 基礎レッスン	S(18:30~18:55) バレーボール	○●(19:00~19:55) トレーニングコース	
日	一般開放は、新型コロナウイルス感染予防対策の為、中止させていただきます。						

※ 感染防止の為、必要に応じてレッスンの使用レーン等を変更させていただく場合がございます。

かぼちゃとブロッコリーのテリ風サラダ

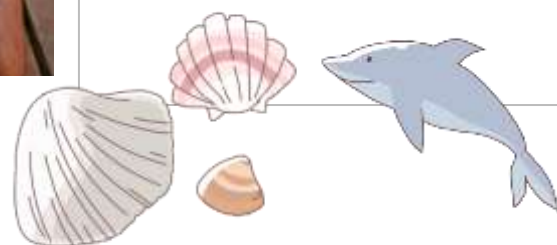
- 初心者向けレッスン
- 中・上級者向けレッスン
- S 泳力に関係のないレッスン



- 材料** (3~4人分)
- かぼちゃ 1/8個
 - ブロッコリー 1/2株
 - ブロックベーコン 100g
 - にんにく 1かけ
- ドレッシング**
- キューピーマヨネーズ 大さじ3
 - 粒マスタード 小さじ2
 - 練乳 小さじ2
 - レモン汁 小さじ1
 - 塩・ブラックペッパー 適量



- 1 かぼちゃは種を取って2cm角に切る。スチームケースなどに入れ、レンジで5分加熱し、荒熱を取る。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルに上げ、水気をしっかり切る。
- 3 ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは皮をむいて薄切りに。
- 4 少量のオリーブオイルをひいたフライパンに、にんにくとベーコンを入れ、ベーコンに焦げ目がつくくらいまで焼く。
- 5 ①②④の荒熱が取れたら、ドレッシングで和え、塩・ブラックペッパーで味を調える。



のお休み

【夏季休校日】
10日(月) ~ 17日(月)
 【月末休校日】
29日(土)30日(日)31日(月)
 ※受付・電話対応は行います。

スクール利用に際しましてのお願い

現在、スクールでは新型コロナウイルス感染防止の為
館内・プール内・更衣室・受付・トイレ等
 の利用方法について、各所をお願いを
 設けております。

ご利用の際には、付近に掲示をしております
 ので、ご確認の上、ご協力いただきますよう
 よろしくごお願い申し上げます。