

令和3年 3月 LESSON TIMETABLE

TEL 691-3355 ほんわ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 水中ウォーキング	水中エアロビクス	○ クロール ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	○● バタフライ	水中 エアロビクス	○● スタート&ターン
火	S バレーボール		○ スイム&ラン ● ミニ・トレ	○● ワンポイント	○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース	
水	S ダイエットエクササイズ		○ 平泳ぎ ● トレーニングコース	○ 背泳ぎ	○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● クロール
木	S コーチにおまかせ		○ クロール ● ミニ・トレ	○● バタフライ	○● 背泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 水中運動		○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ クロール	○● クロール	水中 エアロビクス	S ダイエットエクササイズ
土	S バレーボール		○ 平泳ぎ ● ミニ・トレ	○ 4種目の基礎	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、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。(マスタースコースはご利用出来ます。)						

※ 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。

缶詰で超簡単♪ イワシとトマトの Pasta



材料 (2人分)

パスタ(お好きなもの) 200g
オリーブオイル 大さじ2
 鰯の缶詰(醤油煮) 2缶
 カットトマト缶 1缶
おろしにんにく(チューブ)
 小さじ1~お好みで

- 1 たっぷりのお湯に分量外の塩を入れ、パスタを茹で始める。
※袋の表示の1分前にザルにあげる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鰯を軽く炒める。
- 3 2に鰯の缶詰の汁とトマトの缶詰を入れ、少し汁気がとぶまで煮詰める。
- 4 3におろしにんにくを入れて味を整える。
- 5 パスタが茹であがったら水気を切り、4に入れて混ぜてできあがり♪

タイムテーブルの見方

- 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



のお休み

【祝日休校日】
20日(土) 春分の日
 【月末休校日】
29日(月)・30日(火)・31日(水)

お知らせ

3月・4月に学童コースの短期教室が実施される為
 マスタース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。
3月25日(木)・26日(金)・27日(土)
4月1日(木)~3日(土)
 入場開始 10時 → 10時30分
 レッスン開始 10時30分 → 11時

