

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	19:30~	20:00~	20:30~
月	S 腰痛体操	<b>水中エアロビクス</b>	○ クロール ● トレーニングコース	○ バタフライ	○● クロール	水中 エアロビクス	○● スタート&ターン
火	S バレーボール		○ 平泳ぎ ● ミニ・トレ	○● ワンポイント	○● バタフライ	○● トレーニングコース	
水	S 水中運動		○ スイム&ラン ● トレーニングコース	○ 背泳ぎ	S バレーボール	水中 エアロビクス	○● クロール
木	S 水中ストレッチ		○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● バタフライ	○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 水中ウォーキング		○ クロール ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	○● 背泳ぎ	水中 エアロビクス	S 水中運動
土	S バレーボール		○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● クロール	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	マスタースコースのご利用可能時間は12:40~16:00までとなっております。						

※ 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。

いわしの梅肉大葉のはさみ揚げ



～材料(2人分)～

- いわし 4尾
- 梅肉 約梅干2個分
- 大葉 4枚
- 薄力粉 適宜
- 【天ぷら液】
- 薄力粉 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 水 30cc～40cc
- 塩 ひとつまみ
- 揚げ油 適宜

- ① いわしは開いてあるものを半分に切って梅肉をのせる。
- ② さらに半分に切った大葉をのせる。
- ③ 半分に折り畳んで薄力粉を両面にまぶす。
- ④ ■【天ぷら液】に潜らせて、170℃～180℃で揚げたら出来上がり！

- 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

6月

【 月末休校日 】

29日(水)・30日(木)

