


# 令和5年 11月 LESSON TIMETABLE

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 腰痛体操	水中エアロビクス	○ クロール ● トレーニングコース	○ ワンポイント	○● クロール	水中 エアロビクス	○● スタート&ターン
火	S 水中バレーボール		○ スイム&ラン ● ミニ・トレ	○● 背泳ぎ	○● バタフライ	○● トレーニングコース	
水		S 水中運動	○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	S バレーボール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント
木	S 水中ストレッチ	水中エアロビクス	○ クロール ● ミニ・トレ		○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 水中ウォーキング		○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ バタフライ	○● 背泳ぎ	S 水中運動	
土	S バレーボール	○ 平泳ぎ ● 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。

## れんこんのチーズ焼き



■材料

- ・レンコン130g
- ・酢水
- ・水500ml
- ・酢大さじ1
- ・オリーブオイル大さじ1/2
- ・チーズ100g
- ・黒こしょう少々

- ①.レンコンは皮を剥いておきます。ボウルに水と酢を入れて混ぜ合わせ、酢水を作っておきます。
- ②.レンコンは1cm幅に切り、酢水に5分程浸けます。
- ③.中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、水気を拭き取った②を入れて 焼きます。両面が透き通り、火が通ったら取り出します。
- ④.同じフライパンにチーズをれんこんの大きさに合わせて置きます。中火で熱し、チーズが溶け始めたら③を乗せて焼きます。
- ⑤.焼き色が付いてカリッとしたら裏返し、両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ⑥.火から下ろしてお皿に盛り付け、黒こしょうを散らして完成です。

- 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



11月  
November

**祝日休校日**  
3日(金) … 文化の日  
23日(木) … 勤労感謝の日

**月末休校日**  
29日(水)・30日(木)