

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	19:30~	20:00~	20:30~
月	S 水中ストレッチ	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ ワンポイント	○● 平泳ぎ	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		○ 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	
水	/	S 水中運動	○ 平泳ぎ ● トレーニングコース	○ クロール	S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント
木	S 水中ウォーキング	水中エアロビクス	○ スイム&ラン ● ミニ・トレ	/	○● クロール	○● トレーニングコース	
金	S 腰痛体操		○ クロール ● トレーニングコース	○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○● バタフライ	S 水中運動	/
土	S バレーボール	○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● 平泳ぎ	/	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。

パンプキンスープ

HALLOWEEN

~レシピ~

- 準備.かぼちゃは種とワタと皮を取っておきます。イタリアンパセリは粗みじん切りにしておきます。
- かぼちゃは一口大に切ります。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、やわらかくなるまで600Wの電子レンジで5分程加熱し、熱いうちにマッシャーでつぶします。
 - 長ねぎは縦半分に切りこみを入れ、薄い斜め切りにします。
 - 鍋に有塩バターを入れて弱火で熱し、2を入れて炒めます。
 - 長ねぎがしんなりしたら1、牛乳、(A)を入れ、中火で5分程加熱し、火を止めて粗熱を取ります。
 - フードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで攪拌します。
 - 鍋に戻し入れて弱火に加熱し、沸騰直前で火を止めます。器によそい、イタリアンパセリを散らして完成です。

材料

- かぼちゃ(正味量)200g
- 長ねぎ20g
- 生乳400ml
- (A)コンソメ顆粒小さじ1
- (A)塩こしょう少々
- 有塩バター15g
- トッピング
- イタリアンパセリ(生)適量

- 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



TRICK OR TREAT



10月の休校日

14日(月) スポーツの日

29日(火)

30日(水) 月末休校日

31日(木)

