

# 令和7年 3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 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	○ バタフライ	○● クロール	水中 エアロビクス	○● コーチにおまかせ
火	S 水中バレーボール		○ 平泳ぎ ● 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	○ クロール ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	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 腰痛体操	水中エアロビクス	○ スイム&ラン ● ミニ・トレ	/	○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 水中ストレッチ		○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ ワンポイント	○● 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	マスターズ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。



## まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

~レシピ~



- ①ニラはみじん切りにします。カニカマは手でほぐします。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器ですり混ぜ、  
①、卵、めんつゆを入れて混ぜます。
- ③深さのある耐熱容器にラップを敷いて②を流し入れ、ふんわりと包みます。
- ④600Wの電子レンジで3分程加熱し、取り出してそのまま1分ほど置きます。
- ⑤鍋に(A)を入れて中火で加熱し、煮立ったら水溶き片栗粉を入れます。  
かき混ぜながら熱し、とろみがついたら火から下ろします。
- ⑥器を重ねて裏返し、ラップを外します。5をかけ、1のカニカマをのせて完成です。

~材料~

絹ごし豆腐 1/2丁  
卵 (Mサイズ) 1個  
ニラ 1/2束  
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1/2  
カニカマ 1本

(A)白だし 大さじ1  
(A)水 100ml  
水溶き片栗粉 大さじ1



○ 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

## 2月の休校日

20日 (木)  
春分の日

29日 (土)  
30日 (日)  
31日 (月)  
月末休校日

