

# 令和8年 5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	○ コーチにお任せ ● トレーニング	○● ワンポイント	○● クロール	○● トレーニングコース	
火	S 水中バレーボール		○ 平泳ぎ ● ミニ・トレ	○● クロール	S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● コーチにお任せ
水		S 水中運動	○ 背泳ぎ ● トレーニング	○● バタフライ	○● バタフライ	○● トレーニングコース	
木	S 腰痛体操	水中エアロビクス	○ クロール ● ミニ・トレ		S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント
金	S 水中ストレッチ		○ スイム&ラン ● トレーニング	○● 背泳ぎ	S 水中運動	○● トレーニングコース	
土	S バレーボール	○ 基礎泳法 ● ミニ・トレ	○● 平泳ぎ				
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。

## チキンとレモンのハニーマスタード煮込み



○ 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



準備レモンをよく洗っておきます。

- 1 仕上げ用のレモンをいちょう切りにします。ニンニクは皮をむいてスライスします。鶏肉は6~7cmの大きさに切り、塩こしょうをかけて下味をつけます。
- 2 スキレットにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で炒めます。香りがしてきたら鶏肉を入れて、中に火が通り、こんがり焼き色が付くまで中火で炒めます。
- 3 (A)を入れて弱火で10分程度ゆっくり煮込んだら火を止めます。
- 4 仕上げ用のレモンとパセリを全体に散らして完成です。

鶏もも肉 400g  
塩こしょう(下味用) 少々  
(A)  
牛乳 100ml  
生クリーム 50ml  
レモン汁 大さじ1  
はちみつ 大さじ2  
マスタード 大さじ1  
酒 大さじ1  
黒こしょう 適量  
オリーブオイル 大さじ2  
ニンニク 1片

仕上げ用  
レモン(飾り用) 1/2個  
パセリ(飾り用) 適量



### 5月の休校日

3日(日)  
6日(水)  
29日(金)  
31日(日)