

平成30年 2月 LESSON MENU				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~	14:15~	19:30~	20:00~	20:30~	
月	S ストレッチ	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ ● クロール	○ バタフライ (トレーニング)	S 基礎レッスン	○● 背泳ぎ	水中 エアロビクス	○● ワンポイント	
火	S バレーボール		○ 好きな泳ぎ ● ミニトレ	○● 背泳ぎ			○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S 腰痛予防体操		○ スイム&ラン ● バタフライ	○ 平泳ぎ (トレーニング)			○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● 平泳ぎ
木	S ウォーキング		○ クロール ● 背泳ぎ	○● コーチにお任せ			○ バタフライ(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S 水中運動		○ ワンポイント ● 平泳ぎ	○ 苦手な泳ぎ (トレーニング)	S 水中運動		○● クロール	水中 エアロビクス	○● 苦手な泳ぎ
土	S バレーボール		○ 背泳ぎ ● ミニトレ	○ 基礎レッスン			S(18:30~19:00) バレーボール	S スイム&ラン(19:00~19:40) ● トレーニング	
日	会員及び会員ご家族無料開放		12:00~16:00		(一般の方は¥1080)				

お餅のフレンチトースト

○ 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



材料

切り餅	1個
牛乳	50ml
卵	1個
砂糖	大さじ1
バター	10g
粉砂糖	適量
バナナ	1/2本
いちごジャム	適量

- 切り餅を4等分に切り、水にくぐらせて耐熱皿にのせたものを、電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ボウルに卵を溶き、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。
- 卵焼き器にバターを熱し、[1]を並べて[2]を流し入れる。焼き色がついたら巻きながら引っくり返す。
- 皿に盛り付け、輪切りにしたバナナといちごジャムをのせ、粉砂糖をかける。



【振替休日】 12日

