

# 平成30年 6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 ウォーキング	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ ● クロール	○ 背泳ぎ (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		○ クロール ● ミニトレ	○● バタフライ	X	X	○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S 水中運動		○ スイム&ラン ● 平泳ぎ	○ 基礎レッスン (トレーニング)	X	X	○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● 平泳ぎ
木	S ストレッチ		○ 苦手な泳ぎ ● 背泳ぎ	○● コーチにお任せ	X	X	○ バタフライ(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S 腰痛予防体操		○ ワンポイント ● バタフライ	○ 平泳ぎ (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	X	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)				



## 【 カレーつけめん 】

○ 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

- 1 冷凍ストックカレーを半解凍して鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- 2 プチトマトは4等分のくし形切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 3 中華めんは袋の表示通りにゆで、ざるにあげて流水で洗う。水気をよく切って皿に盛り、ゆで卵を半分に切って添える。
- 4 カレーが煮立ったらめんつゆを加え、別の器に盛ってチーズとプチトマト、万能ねぎをのせる。

### 材料(2人分)

冷凍ストックカレー 400g  
水 200ml  
プチトマト 6個  
万能ねぎ 3本  
中華めん(市販) 2玉  
めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ3  
ゆで卵 2個  
ピザ用チーズ 60g



のお休み

【マスタースフェスティバルのため休校】  
24日  
【月末休校日】  
29・30日

