

# 平成30年 9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	○ クロール ● 平泳ぎ	○ 苦手な泳ぎ (トレーニング)	S 基礎レッスン	○● クロール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント	
火	S バレーボール		○ 背泳ぎ ● ミニトレ	○● バタフライ			○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S 水中運動		○ 平泳ぎ ● クロール	○ 基礎レッスン (トレーニング)			○● バレーボール	水中 エアロビクス	○● バタフライ
木	S ストレッチ		○ ワンポイント ● 背泳ぎ	○● 平泳ぎ			○ バタフライ(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S 腰痛予防体操		○ スイム&ラン ● バタフライ	○ コーチにお任せ (トレーニング)		S 水中運動	○● 背泳ぎ	水中 エアロビクス	○● 苦手な泳ぎ
土	S バレーボール		○ クロール ● 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)				

## 【 なすとトマトのマリネサラダ!!ガーリック風味 】

- 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



**【祝日休校日】**  
**17日(月)敬老の日**  
**24日(火)秋分の日振替**  
**【月末休校日】**  
**29日(土)30日(日)**



### 材料(4人分)

- ナス 3~4本
- トマト(大) 1個
- にんにく(みじん切り) 2片
- ★オリーブオイル・酢 各大さじ1.5
- ★塩 小さじ1/2
- ★コショウ 適量

- 1 多めのオリーブオイル(分量外)で、にんにくのみじん切りが軽く色づくまで炒める。(弱火)
- 2 そこに、乱切りしたナスを入れ、軽く塩を振り、しんなりするまで炒める。
- 3 トマトは2cmの角切り。
- 4 ボールに、ナスとトマトとオリーブオイル、塩、コショウを合わせよく冷やします

### ★コツ・ポイント

- ・ニンニクは焦がさないように!
- ・ナスは26cmフライパンでちょうどいっぱい位。  
途中でオリーブ油を足しながら炒めます。
- ・トマトを切った時にでるトマトの汁もタレになります。
- ・冷やして、よく味を染みこませます。
- ・クレージーソルト。おすすめ。

