

平成30年 12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	○ 背泳ぎ ● 平泳ぎ	○ コーチにお任せ (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	○● 苦手な泳ぎ			○ 好きな泳ぎ(19:45~20:30) ● トレーニング		
水	S ストレッチ		○ 好きな泳ぎ ● バタフライ	○ 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	○● 平泳ぎ
木	S 水中運動		○ スイム&ラン ● クロール	○● バタフライ			○ バタフライ(19:45~20:30) ● トレーニング		
金	S 腰痛予防体操		○ クロール ● 背泳ぎ	○ ワンポイント (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		○ 平泳ぎ ● 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)			

☆ 生で！サラダほうれん草のツナ玉和え ☆

- 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



のお休み

【祝日休校日】
24日(月) 振替休日

【月末休校日】
29日(土) 30日(日)
31日(月)

材料

- ・サラダほうれん草 80g
- ・卵 2個
- ・シーチキン缶 1缶
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩コショウ 適量

- 1 シーチキン缶の油を切り、めんつゆとマヨネーズで和えておく。
- 2 ざく切りにした、ほうれん草と①を入れ、ざっくりとまぜ塩コショウで味を調える。
- 3 固ゆでにした卵を粗みじんにし、②に入れて混ぜ器に盛ったら完成！



～ 2018年もありがとうございました！ ～

今年も1年、当スクールをご利用いただきまして、誠にありがとうございました！
はるおかでの水中運動を、続けていただく事での健康寿命が少しでも長くなることを願いながら、来年も全力でサポートさせていただきます。
よいお年をお過ごしくださいませ♪

本城校 スタッフ一同