令和6年　4月　LESSON TIMETABLE

はるおかスイミングスクール本城校

TEL 691−3355
http://www.haruoka.co.jp

	10:30～	11:00～	11:30～	12:00～	19:30～	20:00～	20:30～
月	S 水中ストレッチ	水中エアロビクス	○ クロール ● トレーニングコース	○ ワンポイント	○● バタフライ	水中 エアロビクス	○● スタート＆ターン
火	S 水中バレーボール		○ スイム＆ラン ● ミニ・トレ	○● 背泳ぎ	○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース	
水		S 水中運動	○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント
木	S 水中ウォーキング	水中エアロビクス	○ クロール ● ミニ・トレ		○● 背泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 腰痛体操		○ 平泳ぎ ● トレーニングコース	○ クロール	○● クロール	S 水中運動	
土	S バレーボール	○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● バタフライ		S(18:30～18:55) バレーボール	○●(19:00～19:55) トレーニングコース	
日	マスターズ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。

○ 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

お知らせ

4月に学童コースの短期教室が実施される為
マスターズコースのレッスン開始時間を
下記のとおり変更させていただきます。
皆様のご理解ご協力お願い致します。
4月1日（月）～6日（土）
入場開始　10時　→　10時30分
レッスン開始　10時30分　→　11時

丸々玉ねぎスープ

準備.タマネギは皮を剥きヘタを取っておきます。
1.タマネギの根の方に✖印に切り目を入れ、
塩こしょうをふり1つずつラップで包み
電子レンジ(600w)で5-7分程温めます。
2.薄切りハーフベーコンを細切りにします。
3.熱した鍋にオリーブオイルを入れ2を中火で炒めます。
4.電子レンジで温めたタマネギを汁ごと入れます。
5.水とコンソメを入れ15分程煮込みお皿に入れパセリをふります。

材料(2人前)
玉ねぎ2個
薄切りハーフベーコン2枚
オリーブオイル大さじ1
水400ml
ドライパセリ少々
塩こしょう少々
コンソメキューブ1個