

# 令和8年 2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 水中ウォーキング	水中エアロビクス	○ クロール ● トレーニング	○● 背泳ぎ	○● 平泳ぎ	○● トレーニングコース		
火	S 水中バレーボール		○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● ワンポイント	S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● ワンポイント	
水		S 水中運動	○ 平泳ぎ ● トレーニング	○● クロール	○● 背泳ぎ	○● トレーニングコース		
木	S 腰痛体操		○ スイム&ラン ● ミニ・トレ		S 水中バレーボール	水中 エアロビクス	○● コーチにお任せ	
金	S 水中ストレッチ	水中エアロビクス	○ コーチにお任せ ● トレーニング	○● バタフライ	S 水中運動	○● トレーニングコース		
土	S バレーボール		○ 基礎泳法 ● ミニ・トレ	○● 平泳ぎ				
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



- 1 ミルクチョコレートを手で割り、耐熱ボウルに入れたら  
600Wのレンジで30秒加熱してかき混ぜたら再度600Wで30秒加熱します。
- 2 コーンフレーク、ビスケットは5mmほどの大きさに  
アーモンドスライスは3mmほどに細かく碎きます。
- 3 1に2を入れ、チョコレートが全体に馴染むように混ぜます。
- 4 ラップを敷いたバットに3を流し入れ、隙間ができないようにしっかりと詰めます。
- 5 冷蔵庫で1時間程冷やし固め、お好みの大きさにカットします。
- 6 5をラッピングシートで包み  
中央にマスキングテープを貼ったら完成です。

ミルクチョコレート 100g  
 コーンフレーク 40g  
 ビスケット 40g  
 アーモンドスライス 20g

