

令和7年 1月 LESSON TIMETABLE

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~	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		○ 背泳ぎ ● ミニ・トレ	○● クロール	○● 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	○ バタフライ	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	○ スイム&ラン ● ミニ・トレ		○● 背泳ぎ	○● トレーニングコース	
金	S 腰痛体操		○ 背泳ぎ ● トレーニングコース	○ 平泳ぎ	○● クロール	S 水中運動	
土	S バレーボール	○ クロール ● ミニ・トレ	○● 背泳ぎ		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	マスタース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。

ミートソースとお餅のラザニア

- 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 トマトは一口大に切ります。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。
- 3 ニンニクはみじん切りにします。
- 4 フライパンにオリーブオイルと3を入れ中火にし、ニンニクの香りが立ったら、牛ひき肉を入れ炒めます。
- 5 牛ひき肉に火が通ったら、中火のまま2を入れ炒めます。
- 6 玉ねぎがしんなりしてきたら中火のまま、1と(A)を入れ混ぜ合わせ、5分程煮込みます。
- 7 トマトが煮崩れ、軽くとろみが付いたら、ローリエを取り出し、火から下ろします。
- 8 グラタン皿に残りの7、スライス切り餅の半量の順に2回重ね、7の残りの1/3、ピザ用チーズをのせます。
- 9 オーブントースターで10分程焼き、焼き色が付いたらパセリをかけて完成です。

トマト(計400g)2個
牛ひき肉150g
スライス切り餅120g
玉ねぎ100g
ニンニク1片

(A)コンソメ顆粒小さじ2.5
(A)塩こしょうふたつまみ
(A)ローリエ1枚
オリーブオイル小さじ2
ピザ用チーズ80g
パセリ(生)適量

1月の休校日

1日(水)~4日(土)

年始休校日

13日(月)

成人の日

29日(水)~31日(金)

月末休校日

5日(日)~7日(火)

11:00~15:00は

令和新春初泳ぎプール開放です