

初級 クイックステップ④

クォーターターン SQQS プログレッシブシャッセ SQQS
 フォワードロック SQQS ナチュラルターン SQQ
 ランニングライトターン SSSSQQS フォワードロック SQQS
 ナチュラルスピントーン SQQSSS プログレッシブシャッセ SQQS
 クイックオープンリバース SSQQ シャッセ SQQS
 フォワードロック SQQS ナチュラルスピントーン SQQSS
 V6 SQQSSQQSQQ

ルンバ④

オープンヒップツイスト 2341 2341
 ホッキースティック 2341 2341
 ニューヨーク 3回 2341×③
 スイッチターン 2341
 スリースリー 2341×④
 オープンヒップツイスト 2341 2341
 アレマーナ スパイラル 2341 2341
 ロープスピン 2341 2341
 オープニングアウトライト&レフト 2341×③
 スパイラル ファンポジション 2341

中級 スローフォックストロットー③

フェザーステップ	SQQ
リバースターン	SQQ SQQ
スリーステップ	SQQ
ホバークロス	SQQQQQQ
バウンスフォーラウェイ	S&QQQQQQ
リバーズウェーブ (チェック)	SQQS
ウィーブ	QQQQQQ
スリーフォーラウェイ	QQQQQQQQQQ

ジャイブー③

フォーラウェイロック	QQ QaQ QaQ
チェンジ オブ プレース R to L &L to R	QQ QaQ QaQ QQ QaQ QaQ
ウィップ	QQ QaQ QQ QaQ
スパニッシュアームス 2回	QQ QaQ QaQ QQ QaQ QaQ
トーヒールスイブル	QQ QQS QQS
ストーキングウオークの3歩目から	QQQQQQ QQQQQQQQ QQQaQ
チェンジ オブ プレース R to L &L to R	QaQ QaQ QQ QaQ QaQ
チェンジオブビハインズバック	QQ QaQ QaQ
ローリング オブ ジ アーム ウオーク	QQ QaQ×④ QQ QaQ QaQ QQQQ
チェンジ オブ プレース R to L &L to R	QaQ QaQ QQ QaQ QaQ