

中級ワルツ⑤

ナチュラルスピントーン (アンダーターン) リバースターンの4~6 1 2 3 ×③  
 リバースターン コントラチェック 1 2 3 ×③  
 シャッセフロム PP ナチュラルターンの1~3 1 2 & 3 1 2 3  
 セイムフットランジ キックからセイムフットランジ 1 2 3 ×④  
 セイムフットランジからウイーブ (PP で終わる) 1 2 3 ×②  
 ウィング (OP からの) クローズドテレマーク 1 2 3 ×②  
 ナチュラルスピントーン ターニングロック 1 2 3 ×② 1 & 2 3  
 レフトウィスク コントラチェック ウィング 1 2 3 ×③  
 バウンスフォーラウエー アウトサイドチェンジ ナチュラルターン 1 & 2 3 1 2 3 ×②

中級 サンバ②

プロムナード&カウンタープロムナードラン 123 123 123  
 スリーステップターン サンバロック QQS QQS ×④  
 クリスクロスボタフォゴ3回 女性 スポットボルタ 1a2 ×④  
 ナチュラルロール2回 SQQ SQQ ×② クローズドロック3回 SQQ ×③  
 リバースターン バックロック プラット 1a2 SQQ SQQ SSQQS SSQQS  
 リバースターン ボタフォゴツー PP&CPP の3歩 サイドサンバ 1a2 ×③  
 レフトフットサンバウオーク サイドサンバウオーク 1a2 ×②  
 フットチェンジ No,3 男性 1 2 女性 QQS  
 セイムフットボタフォゴ シャドウサーキュラーボルタ 1a2 3a4 1a2a3a4 1a2a3a4

初級クラス

スローフォックストロット①

フェザーステップ リバースターン S Q Q S Q Q S Q Q

スリーステップターン ナチュラルターンの1～3 S Q Q S Q Q

オープンインピタスターン ウィーブフロム p p S Q Q S Q Q Q Q Q Q

チェンジオブダイレクション フェザーステップ S S S S S Q Q

オープンテレマーク&フェザーエンディング S Q Q S Q Q

ホバーテレマーク フェザーステップ S Q Q S Q Q

リバースターン S Q Q S Q Q

スリーステップ ホバークロス S Q Q S Q Q Q Q Q Q

バウンスフォーラウェイ ウィーブエンディング S & Q Q Q Q Q Q

チェンジオブダイレクション S S S S

ジャイブ② クローズドPから始める

トゥヒールスイブル ウォーク 1～12 123a4 3a4 1234

チェンジ オブ プレイス R to L 3a4 3a4

チェンジ オブ プレイス L to R 123a4 3a4

チェンジ オブ ハンド ビハインド バック x2 (123a4 3a4) x2

スパニッシュアームス (123a4 3a4) x2

アメリカンスピン x2 Q Q Q a Q Q a Q ×②

ストップ&ゴー x2 Q Q Q a Q ×④

チェンジ オブ プレイス L to R Q Q Q a Q Q a Q

ウィップ Q Q Q a Q Q Q Q a Q