

ダンススペースオオヤ グループレッスン・初級クラス・ボールルーム・フィガー

ワルツ (Waltz)

① ナチュラル・スピン・ターン	123 123
リバース・ターンの4～6歩	123
ホイスク	123
シャッセ・フロム・PP	12&3
ナチュラル・ターンの1～3歩	123
アウトサイド・チェンジ	123
ナチュラル・ターンの1～3歩	123
アウトサイド・チェンジ	123
② ナチュラル・ターンの1～3歩	123
バック・ホイスク	123
ウイング	123
シャッセ to ライト	12&3
アウトサイド・チェンジ	123
③ ナチュラル・スピン・ターン	123 123
リバース・ターンの4～6歩	123
ホイスク	123
ウィーブ・フロム・PP	123 123
ナチュラル・ターンの1～3歩	123
アウトサイド・チェンジ	123
④ ナチュラル・スピン・ターン	123 123
ターニング・ロック	1&23
シャッセ・フロム・PP	12&3

スロー・フォックストロット (Slow Foxtrot)

① フェザー・ステップ	SQQ
リバース・ターン	SQQSQQ
スリー・ステップ	SQQ
ナチュラル・ターンの1～3歩	SQQ
クローズド・インピタス・ターン	SQQ
② フェザー・フィニッシュ	SQQ
スリー・ステップ	SQQ
ナチュラル・ターン	SQQSSSQQ
③ フェザー・ステップ	SQQ
バウンス・フォールアウェイ	S&QQ
ウィーブ・エンディング	QQQQ
スリー・ステップ	SQQ
カーブド・フェザー	SQQ
④ オープン・インピタス	SQQ
ウィーブ・フロム・PP	SQQQQQQ
チェンジ・オブ・ディレクション	SSSQQ

タンゴ (Tango)

① 2ウォーク	SS
プログレッシブ・リンク	QQ
クローズド・プロムナード	SQQS
バック・コルテ	SQQS
2ウォーク	SS
ベーシック・リバース・ターン	QQSQQS
2ウォーク	SS
ロック・ターン	QQSQQS
プログレッシブ・リンク	QQ
ナチュラル・プロムナード・ターン	SQQS
ロック・ターン	QQSQQS
② プログレッシブ・リンク	QQ
ナチュラル・ツイスト・ターン	SQQSQQ
クローズド・プロムナード	SQQS
ファイブ・ステップ	QQS&S
③ オープン・プロムナード	SQQS
オープン・リバース・ターン	QQSQQS
(クローズド・フィニッシュ)	
2ウォーク	SS
プログレッシブ・リンク	QQ
クローズド・プロムナード	SQQS
④ ファイブ・ステップ	QQS&S
フォーラウェイ・プロムナード	SQQSQQ
ザ・チェース	SQQQQ
シャッセ・トゥ・ライト	Q&Q
プログレッシブ・リンク	QQ