

ダンススペースオオヤ・グループレッスン・中級クラス・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 (オーバー・ターン)	123 123
ターニング・ロック・トゥ・ライト	1&23
シャッセ・フロム・PP	12&3
クイック・オープン・リバース	12&3
プログレッシブ・シャッセ	12&3
② ナチュラル・ターンの1~3歩 オープン・インピタス・ターン	123
ウィーブ・フロム・PP	123 123
③ カーブド・フェザー	123
オープン・インピタス・ターン	123
シャッセ・フロム・PP	12&3
クイック・オープン・リバース	12&3
スローアウェイ・オーバースウェイ	123 123
ホバー・トゥ・PP	123
シャッセ・フロム・PP	12&3
④ ナチュラル・スピン・ターン	123 123
ダブル・ターニング・ロック	1&23
オーバー・スウェイ	123 123
スウェイ・チェンジ	123
コントラ・チェック	123
シャッセ・フロム・PP	12&3

タンゴ (Tango)

① 2ウォーク	SS
プログレッシブ・リンク	QQ
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
オープン・プロムナード	SQQS
オープン・リバース・ターン	QQSQQS
アウトサイド・スイベル	SQQ
コントラチェック	&S
PP	QQ
② ナチュラル・プロムナード・ターン	SQQS
ロック・ターン	QQSQQS
プログレッシブ・リンク	QQ
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
クローズド・プロムナード	SQQS

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	SQQ SQQ
スリー・ステップ	SQQ
ナチュラル・ツイスト・ターン	SQ&QSQQ
② オープン・テレマーク	SQQ
ナチュラル・ウィーブ	SQQQQQQ
リバース ウェーブの4歩	SQQS
③ ベーシック・ウィーブ	QQQQQQ
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
フェザー・ステップ	SQQ
④ ホバー・テレマーク	SQQ
カーブド・フェザー	SQQ
バック・フェザー	SQQ
フェザー・フィニッシュ	SQQ
チェンジ・オブ・ディレクション	SSSQQ

クイック ステップ (Quick Step)

① クォーター・ターン・トゥ・ライト	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1~3歩	SQQ
バック・ロック	SQQS
ランニング・フィニッシュ	QQS
② ナチュラル・ターン1~3歩	SQQ
ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQSQQS
ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
③ 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
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・スピン・ターン	SQQSSS
④ V6	QQSSQQ
ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
プログレッシブ・シャッセ	SQQS