

**ダンススペース オオヤ・グループレッスン**  
**ボールルーム クラス・クイック ステップ・フィガー**

① ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
プロGRESSIVE・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・スピン・ターン	SQQSSS
プロGRESSIVE・シャッセ	SQQS
③ クイック・オープン・リバース	SSQQ
4クイック・ラン	SQQQQS
( *プロGRESSIVE・シャッセでも可 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・ターンの3歩	SQQ
ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQSQQS
⑤ ナチュラル・ターン1～3歩	SQQ
オープン・インピタス・ターン	SSS
ウィーブ・フロム・PP	SQQSQQ
⑥ ランニング・ライト・ターン	SQQSSSSQQS
⑦ ナチュラル・ピボット・ターン	SQQS
カーブド・フェザー(ヘアピン)	SQQ
オープン・インピタス・ターン	SSS
バウンス・ラン	S&S&
ホップ3回	S&S&S&
プロムナード・シャッセ	Q&Q
フォア・ラン	QQQQ
ホップ	S&
オーバー・スウェイ	SSS
ウッド・ベッカー	SS
ベンディラム	QQQQ
シザース	QQQQ
⑧ オープン・ナチュラル・ターン	SQQ
ランニング・フィニッシュ	SQQ