

団体レッスンステップ クイックステップ

初 級	1	クォーター・ターン	SQQS
	2	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	3	フォワード・ロックステップ 2回	SQQS x2
	4	ナチュラル・ターン 1-3歩	SQQ
	5	ティプル・シャッセ to R	SQQS QQS
	6	フォワード・ロックステップ	SQQS
	7	ナチュラル・ターン with ヘジテーション	SQQ SSS
	8	シャッセ・リバース・ターン	SQQ
	9	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	10	フォワード・ロックステップ 2回	SQQS x2
	11	ナチュラル・ターン 1-3歩	SQQ
	12	ティプル・シャッセ to R	SQQS QQS
	13	フォワード・ロックステップ	SQQS
	14	ナチュラル・ターン with ヘジテーション (新LODのDW) (1に繰り返す)	SQQ SSS
中 級	1	クォーター・ターン	SQQS
	2	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	3	ナチュラルターン・バックロック・ランニング・フィニッシュ	SQQS QQS QQS
	4	ナチュラル・ターン 1-3歩	SQQ
	5	ティプル・シャッセ to R	SQQS QQS
	6	ナチュラル・ターン 1-3歩	SQQ
	7	クローズド・インピタス・ターン	SSS
	8	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	9	クイック・オープン・リバース	(S) SQQ
	10	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	11	フォワード・ロックステップ	SQQS
	12	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS
	13	V6 (1に繰り返す)	QQS SQQ SQQS
上 級	1	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS
	2	ターニング・ロック to R	QQQQ
	3	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	4	クイック・オープン・リバース	(S)SQQ
	5	プログレッシヴ・シャッセ	SQQS
	6	ランニング・ライト・ターン	SQQ SSSS QQSS
	7	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS
	8	リバース・ピボット	S
	9	プログレッシヴ・シャッセ to R	SQQS
	10	バックロック・ランニング・フィニッシュ	SQQS QQS
	11	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS
	12	シックス・クイック・ラン (1に繰り返す)	QQQQQS