

団体レッスンステップ ルンバ

入 門	1	ベーシック・ムーヴメント	2341	2341
	2	ファン	2341	2341
	3	ホッキー・スティック	2341	2341
	4	NY to R&L&R	2341	(x3)
	5	スポット・ターン to L	2341	
	6	ハンド to ハンド to R&L&R	2341	(x3)
	7	スポット・ターン to L (1に繰り返す)	2341	
初 級	1	オープン・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	2	ホッキー・スティック	2341	2341
	3	オープン・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	4	アレマーナ	2341	2341
	5	ハンド to ハンド to R&L&R	2341	(x3)
	6	アイダ (エンディング1) キューバンロック&スポットターン	2341	(x3)
	7	オープン・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	8	ホッキー・スティック	2341	2341
	9	NY to R&L&R	2341	(x3)
	10	スポット・ターン to L	2341	
	11	ショルダー to ショルダー	2341	2341
	12	アンダー・アーム・ターン to L&R (1に繰り返す)	2341	2341
中 級	1	ハーフ・ベーシック	2341	
	2	バックワード・ウォークス	2341	2341
	3	ナチュラル・トップ	2341	(x3)
	4	クローズド・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	5	アレマーナ	2341	2341
	6	ロープ・スピニング	2341	2341
	7	NY to R	2341	
	8	キュー・バンロック	2341	
	9	NY to R	2341	
	10	アンダー・アーム・ターン to R	2341	
	11	オープニング・アウト to R&L	2341	2341
	12	スパイラル・ターン (1に繰り返す)	2341	2341
上 級	1	カール	2341	2341
	2	スリー・アレマーナ	2341	(x4)
	3	ロープ・スピニング	2341	2341
	4	オープニング・アウト R&L&R	2341	(x3)
	5	アイダ (エンディング3) サイドクカラチャ	2341	2341
	6	アレマーナ 4-6歩	2341	
	7	アドバンスド・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	8	ホッキー・スティック (終わりラナウェイ)	2341	2341
	9	ハーフ・ベーシック (キューバンロック含む)	2341	2341
	10	スリースリーズ	2341	(x6)
	11	スライディング・ドアーズ	2341	(x4)
	12	アドバンスド・ヒップ・ツイスト	2341	2341
	13	ホッキー・スティック (1に繰り返す)	2341	2341