

ルンバ

ブロンズ	1	1～3 クロウス・ベイシック・ムーブメント	2341
	2	ファン	2341
	3	ホッキー・スティック・フィニッシュト・トゥ・サイド	2341 2341
	4	ニューヨーク・トゥ・ライト	2341
	5	ニューヨーク・トゥ・レフト	2341
	6	アンダーアーム・ターン・ターニング・レフト	2341
	7	スポット・ターン・トゥ・レフト	2341
	8	オープン・ベーシック・ムーブメント	2341 2341
	9	オープン・ヒップ・ツイスト・フィニッシュト・トゥ・サイド	2341 2341
	10	ショルダー・トゥ・ショルダー	2341 2341
	11	1～3 ショルダ・トゥ・ショルダ	2341
	12	アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト	2341
シルバー	1	オープン・ヒップ・ツイスト	2341 2341
	2	ホッキー・スティック・フィニッシュト・トゥ・サイド	2341 2341
	3	ショルダー・トゥ・ショルダー	2341 2341
	4	アンダーアーム・ターン・ターニング・レフト	2341
	5	アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト	2341
	6	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト	2341
	7	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・ライト	2341
	8	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト	2341
	9	プログレッシブ・フォワード・ウォークス	2341 2341 2341
	10	アレマナ・フロム・オープン・オポージング・ポジション	2341 2341
	11	クロウス・ヒップ・ツイスト・フィニッシュト・トゥ・サイド	2341 2341
	12	スポット・ターン・トゥ・ライト	2341
	13	スポット・ターン・トゥ・レフト	2341
ゴールド	1	オープン・ヒップ・ツイスト	2341 2341
	2	スリー・アレマナ	2341 2341 2341 2341
	3	ロープ・スピニング	2341 23 ^c
	4	オープニング・アウト・R・L・R	2341 2341 23 ^c
	5	スパイラル	1
	6	アイーダ (方法1)	2341 2341 2341
	7	ファン・デベロップメント	2341 2341
	8	スライディング・ドアーズ	2341 2341 2341 2 ^c
	9	スリー・スリーズ	2341 2341 2341 2 ^c