

ビギナークラス

マンボ	1	ベーシック・ムーブメント X2	QQS QQS X2
	2	フル・ターン	QQS QQS
	3	ベーシック・ムーブメント	QQS QQS
	4	ハーフ・ターン	QQS QQS
	5	ベーシック・ムーブメント	QQS QQS
	6	ニューヨーク	QQS QQS QQS QQS
	7	ハンド・トゥ・ハンド	QQS QQS QQS QQS
スクエア ルンバ	1	リバース・ベーシック・ムーブメント X2	QQS QQS X2
	2	サイド・ステップ・トゥ・L & R	QQS QQS X2
	3	ナチュラル・ベーシック・ムーブメント X2	QQS QQS X2
	4	サイド・ステップ・トゥ・L & R	QQS QQS X2
	5	ジグザグ	QQS QQS QQS QQS
	6	サイド・ステップ・トゥ・L & R	QQS QQS
	7	レディー・ソロ・ターン・トゥ・R & L	QQS QQS
ブルース	1	クォーター・ターン X2	SSQQ SSQQ X2
	2	ナチュラル・ターン	SSQQ SQQS
	3	リバース・ターン	SQQ SQQ
	4	チェック・バック	SSQQ
	5	クォーター・ターン X2	SSQQ SSQQ X2
	6	ナチュラル・ピボット・ターン	SSQQ SSQQ SSQQ
ジルバ	1	フォーラウェイ・ロック X2	SSQQ X2
	2	チェンジ・オブ・プレイス・R・トゥ・L	SSQQ
	3	チェンジ・オブ・プレイス・L・トゥ・R	SSQQ
	4	チェンジ・オブ・ハンド・ビハインド・バック	SSQQ
	5	チェンジ・オブ・プレイス・L・トゥ・R	SSQQ
	6	ウィンドミル	SSQQ SSQQ
	7	クレイドル	SSQQ SSQQ SSQQ SSQQ
	8	チェンジ・オブ・プレイス・L・トゥ・R	SSQQ
	9	リンク・ロック	SSQQ
ワルツ		練習ナチュラルボックス X3	123 456 123(1/4回転) 456(〃) 123(〃) 456(〃)
		練習リバースボックス X3	123 456 123(1/4回転) 456(〃) 123(〃) 456(〃)
	1	ワルツ・クォーター・ターン	123 456 123 456
	2	クローズド・チェンジ (R→N)	123
	3	ナチュラル・ターン	123 456
	4	クローズド・チェンジ (N→R)	123
	5	リバース・ターン	123 456