

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	