

老眼大学金曜日 中級 I クイックステップ

	予備歩(4でスタート)	(123)4
1	クォーターターンtoライト	SQQS
2	プログレッシブシャッセ	SQQS
3	フォワードロックステップ	SQQS
4	ナチュラルターン	SQQ
5	バックワードロックステップ	SQQS
6	ティップルシャッセtoライト	SQQSQQS
7	ナチュラルターン with ヘジテーション	SQQSSS
8	シャッセリバーターン	SQQ
9	プログレッシブシャッセ	SQQS
10	フォワードロックステップ	SQQS
11	ナチュラルスピンターン	SQQSSS
12	プログレッシブシャッセ	SQQS

始めのクォーターターンtoライトに戻る

(2025・1月)