

QUICKSTEP 老眼金曜 II 2025. 4. 7より

1	ナチュラルスピントーン	123④SQQSSS
2	プログレッシブシャッセ	SQQS
3	クイックオープンリバーズ	SSQQ
4	プログレッシブシャッセ	SQQS
5	フォワードロックステップ	SQQS
6	ナチュラルターン	SQQ
7	ティップルシャッセtoライト	SQQS
8	フォワードロックステップの2歩～4歩	QQS
9	ナチュラルターン with ヘジテーション	SQQSSS
10	プログレッシブシャッセtoライト	SQQS
11	バックワードロックステップ	SQQS
12	ランニングフィニッシュ	QQS

始めのナチュラルスピントーンに戻る