

250113講習会

日時： 2013.01.13 13:30~14:30
講師： 安東寿展プロ（安東ダンススクール）

ルンバ

本日は次のステップについて講習があります。
テーマはバリエーションの作り方です。

オープン・ポジションから始める

- | | | |
|------------------|------|------|
| 1. オープン・ヒップ・ツイスト | 1234 | 1234 |
| ~ファン | | |
| 2. アレマーナ | 1234 | 1234 |
| ~ロープ・スピン | 1234 | 1234 |
| 3. オープニングアウト | 1234 | 1234 |
| ~スパイラル | 1234 | 1234 |
| ~ファン | | |
| 4. スライディング・ドアーズ | 1234 | 1234 |
| ~オープン・ポジション | 1234 | 1234 |
| | 1234 | 1234 |
| | 1234 | 1234 |
| 5. ナチュラル・トップ | 1234 | 1234 |
| ~アドバンスド・ヒップ・ツイスト | 1234 | 1234 |
| ~ファン | 1234 | 1234 |