

261109講習会ステップ

日時：平成26年11月9日(日) 13:00～14:15

講師：鈴木隆五・向高明日美プロ(ダンススタジオ・アジュール)

ルンバ

オープンポジションで始める

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 オープン・ヒップ・ツイスト | 2341 2341 |
| 2 スリー・アレマーナ | 2341 2341 2341 2341 |
| 3 コンティニアス・ヒップ・ツイスト | 2341 2341 |
| 4 コンティニアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト | 2341 2341 |
| 5 スパイラル(3～5歩) | 2341 |
| 6 リバーズ・トップ(ファンポジションで終わる) | 2341 2341 2341 |
| 7 スライディング・ドアーズ | 2341 2341 2341 2341 |
| 8 スパイラル | 2341 2341 |
| 9 ランナウェイ・アレマーナ | 2341 2341 2341 2341 2341 |
| 10 ホッキー・スティック | 2341 2341 |
| 11 ナチュラル・トップ(4～5で女子回転) | 2341 2341 2341 2341 |
| 12 クローズド・ヒップ・ツイスト | 2341 2341 |
| 13 アレマーナ | 2341 2341 |
| 14 ロープ・スピニング | 2341 2341 2341 |
| 15 オープニング・アウト・トゥ・ライト・アンド・レフト | 2341 2341 |
| 16 スパイラル(ファンポジションで終わる) | 2341 2341 |