

平成28年度 中級教室Ⅰ ステップ

Waltz

平成28年4月1日～6月24日

講師：今村華代、赤井裕子プロ（今村なりちかダンススクール）

1 . ナチュラルターン	123	28 . フォールアウェイ	1&23
2 . オープンインピタスターン	123	29 . アウトサイドチェンジ	123
3 . ウィーブ PP	123 123	30 . テレスピン	123
4 . シャッセ from PP	12&3	31 . スロアウェイオーバースウェイ PP	123 123
5 . チェアー	12	32 . レフトホイスク	123
6 . リバースピボット	3	33 . ツイストターン	123
7 . ホイスク	123	34 . バックホイスク	123
8 . ロンデ	123	35 . ウィング	123
9 . オーバースウェイ PP	123 123	36 . オープンテレマーク	123
10 . ウィーブ	123 123	37 . シャッセ from PP	12&3
11 . ナチュラルターン	123	38 . ナチュラルターン	123
12 . スピンターン	123	39 . ヘジテーション	123
13 . ターニングロック	1&2	40 . ダブルリバーススピン	12&3
14 . サイドロック	3&	41 . シャッセ to ライト	12&3
15 . シャッセ to ライト	12&3	42 . アウトサイドチェンジ PP	123
16 . アウトサイドチェンジ PP	123	43 . シャッセ from PP	12&3
17 . シャッセ from PP	12&3	44 . ナチュラルターン	123
18 . カーブドフェザー	123	45 . スピンターン	123
19 . セイムフットランジ (女性フットチェンジ)	123 123 123	46 . ダブルターニングロック	1&23
20 . シャッセ to ライト	12&3	47 . オーバースウェイ PP	123 123 123
21 . オープンインピタスターン	123	48 . カーブドフェザー	123
22 . ハイホバー	123 123	49 . シャッセ to ライト	12&3
23 . アウトサイドチェンジ	123	50 . ホバークロス PP	123
24 . ナチュラルターン	123	51 . シャッセ	12&3
25 . オープンインピタスターン	123	52 . クイックオープンリバース	12&3
26 . ランニングウィーブ	12&3	53 . レフトホイスク	123
27 . サイドロック	123	54 . ツイストターン	123 123
		55 . スロアウェイオーバースウェイ	123 123