

Rumba

平成28年7月1日～9月30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）

（サイド・バイサイドポジションから始める）

1 . ベーシックムーブメント	2341 2341	22 . クカラチャ	2&341
2 . スポットターン	23	23 . ニューヨーク	2341
3 . ファン（クカラチャ）	41 2341	24 . スポットターン（離れて終わる）	2341
4 . ホッキースティック	2341 2341	25 . ジグザグ（ポーズを作りながら）	2341 2341
5 . オープンヒップツイストの3歩	2341	26 . アレマーナ	2341
6 . シェイクハンドでスリーアレマーナの変形	2341 2341	27 . オープニングアウト	23
	2341 2341	28 . スパイラル&アンブレラ	41 2341
7 . コンティニアスヒップツイストの変形	2341 2341 2341	29 . オープニングアウト	2341 2341 23
（オープンポジションで終わる）	2341 2341	30 . スパイラル、ファン	41 2341
8 . ナチュラルトップ	2341 2341	31 . スライディングドア	2341 2341
（2回目 女性カール）	2341		2341 2341
9 . 男性ウォーク・女性ツイスト	2341		2341 2341 23
10 . ナチュラルトップ（女性カール）	2341	32 . （シェイクハンドで）スパイラル	41
11 . ナチュラルトップ	2341	33 . 男性ポーズ・女性ロンデ、ポーズ	2341 2341
12 . クローズヒップツイスト・ファン	2341 2341	34 . ローリング オフ シ アームの変形	2341 2341
13 . ホッキースティック（オープンポジションへ）	2341 2341	35 . 男性ツイスト・女性カール	2341
14 . カール（オープンポジションで終わる）	2341 2341	36 . エンディング	2341
15 . オープンヒップツイストの変形	2341	（スタンディングスピン）	
16 . プレイク	2341		
17 . ウォーク	2341		
18 . 女性スイブル	2341		
19 . ウォーク&ロンデ	2341		
20 . 男性の周りを女性が歩く	2341 2341		
21 . ウォーク&ターン×2	2341 2341		