

Rumba

平成29年7月7日～9月29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）

(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	2341	2341			
2 . アレマーナ	2341	2341			
3 . ハンドtoハンド×2	2341	2341			
4 . アンダーアームターン	2341				
5 . スポットターン	2341				
(シャドーポジションへ)					
6 . シャドーポジションの前進ウォーク	2341	2341			
	2341	2341			
7 . オープンポジションの後退ウォーク	2341	23			
8 . ロープスピニングから回転しながらのウォーク	41	2341			
9 . 女性スパイラル	2341				
10 . ニューヨーク×3	2341	2341	2341		
11 . スポットターン	2341				
12 . アレマーナ	2341	2341			
13 . コンティニアスサーキュラーヒップツイスト	2341	2341			
(オープンポジションで終わる)		2341	2341		
14 . スリーアレマーナ	2341	2341			
	2341	2341			
15 . スライディングドア	2341	2341			
(2回目シェイクハンドで女性スパイラル)		2341	2341		
16 . ランジ (女性のせかえ、ポーズ)	2341	2341			
17 . ファン	2341				
18 . ホッキースティック	2341	2341			
19 . ベーシックムーブメントの変形	2341	2341	2341		
(ダブルホールド ロンデ×2)					
20 . アレマーナ	2341				
21 . オープニングアウト×3	2341	2341	2341		
22 . チェック				2341	
23 . アンダーアームターンの変形				23 41	
24 . ナチュラルトップの変形				2341	2341
25 . スパイラル				2341	
26 . オープンヒップツイスト ファン				2341	2341
27 . カール				2341	2341
28 . スイベル				2341	
29 . スパイラル、ランジ				2341	
30 . ファン				2341	
31 . ホッキースティック				2341	2341
32 . ニューヨーク				2341	
33 . キューバンロック				2(&)341	
34 . テレマーク				2341	2341
エンディング					