

ダンススポーツ初級～中級

目的

中級者向け、初級からのステップアップコース。
楽しく踊りながら仲間づくりと、健康と体力の維持・増進を図ります。



会場 第2体育室
時間 11時00分～12時30分
講師 安藤 正・桑原 律子
対象 原則16歳以上
料金/定員 全12回 7,680円/80名

教室カリキュラム(予定)

日程		
1	10月4日	ワルツ
2	10月11日	ワルツ
3	10月18日	ワルツ
4	10月25日	ワルツ
5	11月1日	ワルツ
6	11月8日	スロー
7	11月15日	スロー
8	11月22日	タンゴ
9	11月29日	タンゴ
10	12月6日	タンゴ
11	12月13日	タンゴ
12	12月20日	タンゴ

アマルガメーション
は裏面にございま



* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装でご参加ください。
ダンスシューズにはヒールカバーをつけてご入室してください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。
駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

旭スポーツセンター ダンススポーツ 初級～中級コース アマルガメーション

平成30年度 秋期

ワルツ			タンゴ		
	フィガー名	カウント		フィガー名	カウント
1	ナチュラルターン	123	1	ウォーク リンク	SSQQ
2	スピンスターン	123 456	2	フォーラウェイホイスク	SQQQQ
3	バウンスフォーラウェイ	1&23	3	スピンスターン シャッセ	QQQQ Q&Q
4	オーバースウェイ PP	123 123	4	ウォーク リバースターン	SSQQS
5	ライト ランジ	123 123	5	オーバースウェイ	SSQQ
6	ピポットアウトサイドチェンジ	12&3 123	6	クローズドプロムナード	SQQS
7	シャッセ ナチュラルターン	12&3 123	7	フォーステップ ランジ	QQQQS
8	インピタスターン	123	8	ドラグ	&SS&S
9	ランニングウィーブ	12&3	9	チェース	SQQQQ
10	シャッセロール ピポット	12&3 123	10	シャッセリンク	Q&QQQ
11	スローアウェイオーバースウェイ	123 123 123	11	ツイストターン	SQQS
12	ナチュラルターン スピンスターン	123 123456	12	オープンプロムナード	SQQS
13	フォーラウェイスリップピポット	1&23	13	ベニースターン	QQ& QQ&
14	コントラチェック PP	123 123	14	シャッセ コントラチェック	QQSQQ
15	シャッセ ナチュラルターン	12&3 123	15	ドラグ セイムフットランジ	&SS&S
16	インピタスターン	123	16	ストーク	QQQQS
17	オープンナチュラル ヤッセ	123 12&3	17	ファイブステップ	QQQQS
18	ツイストターン	123	18		
19	スタンディング スピン	123	19		