

中級 スローフォックストロット1

フェザーステップ	SQQ
リバースターン	SQQSQQ
スリーステップ	SQQ
ナチュラルターンの3歩目まで	SQQ
オープンインピタス	SQQ
ナチュラルターン ツー アウトサイドスイベル アンド フェザーエンディング	
SQQSSQQS	
リバースターン	(S)QQSQQ
ホバーテレマーク	SQQS
(OPから)カーズドフェザー ツー バック フェザー	(S)QQSQQS
リバース ウェーブの4歩目から9歩目まで	SQQSSS

中級 ルンバ1

オープンポジションから

カール	2・3・4・1×2
キキウオーク	2・3・4・1×2
ベーシック	2・3・4・1×2
ナチュラルトップ	2・3・4・1×3
オープンングアウト	2・3・4・1×3
スパイラル(ファンポジションへ)	2・3・4・1
ホッケイスティック(オーバーターン)	2・3・4・1×2
ニューヨーク(3回)	2・3・4・1×3
アイーダ	2・3・4・1
キューバンロック	2・3・4・1
スプリッドキューバンフレイク	2&3・4・1
フェンシング・ソロスピン	2・3・4・1
サイドステップ(2回)	2・3・4・1×2
クガラチャ(2回)	2・3・4・1×2
スリーアレマーナ	2・3・4・1×3
コンティニアスヒップツイスト	2・3・4・1×2
ローズスピニング	2・3・4・1×2

中級 ワルツ1

3 から入る

ナチュラルスピントーン	1・2・3 1・2・3
リバースターンの後半	1・2・3
ダブルリバーススピン	1・2&3
ドラッグヘジテーション	1・2・3
バックロック	1・2&3
アウトサイドチェンジ	1・2・3
ナチュラルスピントーン (オーバーターン)	1・2・3 1・2・3
ターニングロック	1&2・3
ナチュラルターンの前半	1・2・3
オープンインピタス	1・2・3
ナチュラル ランニング ウィーフ	1&2・3
ティフルシャッセ	1・2&3
(リバースピボット)	
スローアウェー オーバースイ	1・2・3 1・2・3
ホバーツ-PP	1・2・3
シャッセ フロム PP	1・2&3
ナチュラル スピントーン	1・2・3 1・2・3
リバースターンの後半	1・2・3

中級チャチャチャ1

キューバンフレイク	2&3&4&1(2回)
クロスベーシック	2・3・4&1(2回)
ファンからホッケイスティックのオーバーターン	2・3・4&1(4回)
ニューヨーク3回からスポットターン	2・3・4&1(4回)
フォローマイリーダー	2・3・4&1(4回)
スリーチャチャ(バック&フワード)	2・3・4&1 2&3 4&1 (2回)
スウィートハート (ファンポジションへ)	2・3・4&1(4回)
アレマーナ	2・3・4&1(2回)
ローフスピニング	2・3・4&1(2回)
スパイラルターン	2・3・4&1(2回)

中級 タンゴ 1

ウォーク	SS
ファイフステップ	QQS&S
フロムナードリンク	SQQ
ウォーク	SS
オープンリバーターン レティ アウトサイド	QQSQQS
アウトサイドスイベル	S&S&S&
フロムナードタツフ	QQ
フロムナードターン	SQQS
ロックターン	(S)QQSQQS
フログレッシブリンク	QQ
ナチュラルツイストターン	SQQSQQ
クローズドフロムナード	SQQS
バックコレテ	SQQS
ウォーク	SS
フォーラウェイリバーズ アンド スリフスピボット	QQQQ
コントラチェック	SQQ
チェス	SQQQQQ&Q
クローズドフロムナード	SQQS
バックコレテ	SQQS

中級 サンバ 1

ベーシック 3回	S&S 3回
クローズドロック	SQQSQQSQQ
リバースターン 2回	S&S 4回
ホイスク 2往復	S&S 4回
サンバウォーク 2回	S&S 2回
ローリング ジ アーム	S&S 2回
サンバウォーク 2回	S&S 2回
ローリング ジ アーム	S&S 2回
サンバウォーク 3回	S&S 3回
サイドサンバウォーク	S&S
シャドウ ポタホゴ 2往復	S&S 4回
クリス クロス	S&S&S&S 2回
ホイスク	S&S

中 級 クイックステップ 1

クォーターターン ツー ライト	SQQS
フログレッシュ シャッセ	SQQSS
フォワード ロック	(S)QQSS
ナチュラル スピンターン	(S)QQSSS
V・6	(S)QQSSQQS
クォーターターン ツー ライト 8分の3回転	(S)QQS
ティール シャッセ	(S)QQSQSS
クォーターターン ツー ライト	(S)QQS
.....	
フォア・クイックラン	SQQQQSS
ナチュラル・スピンターン	(S)QQSSS
フログレッシュシャッセ	SQQSS
ナチュラルターン ウィズ ヘジテーション	(S)QQSSS
ライトシャッセ	
(フログレッシュシャッセ ツー ライト)	SQQSS
バックロック	(S)QQSS

中級 ジャイブ1

フォーラウェイロック	QQ・QaQ・QaQ
フォーラウェイ・スローアウェイ	QQ・QaQ・QaQ
リンク	QQ・QaQ・QaQ
チェンジオフ・フリース・ライトツー・レフト	QQ・QaQ・QaQ
チェンジオフ・フリース・レフトツー・ライト	QQ・QaQ・QaQ
チェンジオフ・ビハインドバック	QQ・QaQ・QaQ×2
ヒップバンス	QQ・QaQ・a・QaQ×2
ストップアンドゴウ	QQ・QaQ・QQ・QaQ
リンク	QQ・QaQ・QaQ
ムーチ	QQQQQQQQ・QaQ・QQQQQQQQ・QaQ”

中級 パソドブレ1

イントロ	(1~4まで聞く)
シュールフラス	5. 6. 7. 8
シックスティーン	1~16
フォーラウェイリバース	1~8
セパレーション	1~8
シンコペーテッド・セパレーション	1.2.3.4.5. 6. 7. 8&1&2. 3&4. 5. 6. 7. 8
シャッセ	1. 2&3. 4.
シュールフラス	5. 6. 7. 8
シャッセケーフ	1.2.3.4.5.6.7.8&1.2.3.4&5. 6. 7. 8&1. 2. 3. 4
スパニッシュライン	1~4