

令和元年 第2回 賛助会員指定研修会 講習の名称とカウント

2019年10月31日開催

講師：海宝 修 先生

種目：クイックステップ

以下に当日講習されたステップ名称とカウントを記載いたします(名称は講師によるものです)。

(名 称)	(カウント)
① ナチュラルターン	SQQ
② ダブルスピン	SQQSS
③ ダブルロック	Q&QQQ
④ ステップ&ホップ	S&S&
⑤ ダブルシャッセ	Q&QQQ
⑥ オープンリバース	SSQQ
⑦ シャッセ	SQQS
⑧ クロスシャッセ	SSQQS
⑨ ティップシー	Q&QS
⑩ ポイント	S&S
⑪ ペンデュラム (左/右)	QQQQ
⑫ シザース	QQQQ
⑬ ロック	SQQ
⑭ ウィーブ	QQQQ
⑮ アウトサイドチェンジ	SQQ
⑯ ナチュラルターン	SQQ
⑰ オーバーターン	SQQ
⑱ ターニングロック	QQQQ
⑲ ステップ&ホップ	S&S&
⑳ ハーフシャッセ&ホップ	Q&Q&S&S&
㉑ ハーフシャッセ&ホップ	Q&Q&S&
㉒ シャッセ&ロック	Q&QQQ
㉓ ナチュラルターン	SQQ
㉔ ヘジテーション	SQQSS

上記の通りの講習を受講いたしました。

講習を思い出しながら、是非ご指導にお役立てください。