

Ballroom GROUP LESSON

ボールルームグループレッスン

SEASON 48 2025.9~12

講師 北岸賢明 荒牧佳鈴

日程

(いずれか1名)

9月 8・22
10月 6・20
11月 10・17
12月 8・22

月2回 月曜日 19:00~19:50

※日程は月によって異なる場合がありますのでご注意ください

1回50分 全8回 ¥17,600

※8回前払制

※シーズン途中の参加OK! (受講料は1回2,200円×残りのレッスン数)

※体験レッスン(2,200円)できます

※ビジターチケット2,750円

クイックステップ Quickstep

1	ナチュラルスピターン	(4)SQQSSS
2	リバースピボット	S
3	プログレッシブシャッセツーライト	SQQS
4	アウトサイドチェンジ	SQQ
5	フォワードロック (女子バックロック)	SQQS
6	ナチュラルターン (1~3歩)	SQQ
7	ティプルシャッセツーライト	SQQSQQS
8	ランニングライトターン	SQQSSSSQQSS
9	クイックオープンリバース	SQQ
10	プログレッシブシャッセ	SQQS
11	ナチュラルターンウィズヘジテーション	SQQSSS
12	ダブルリバーススピン	SSQQ
13	クロススイブル	SS
14	フィッシュテール	SQQQQS
15	ナチュラルスピターン	SQQSS
16	ビシックス (1~5歩)	SQQSS
17	シックスクイックラン	QQQQQQ
18	ナチュラルターン (1~3歩)	SQQ

LATIN

SEASON 48

2025年 9月~12月

ラテングループレッスン GROUP LESSON

日程

9月	4	18
10月	2	16
11月	6	20
12月	4	18

講師

北岸賢明 荒牧佳鈴 (うち1名)

月2回 木曜日 19:00~19:50

※日程は月によって異なる場合がありますのでご注意ください

1回50分 全8回 ¥17,600

※8回前払制

※シーズン途中の参加OK! (受講料は1回2,200円×残りのレッスン数)

※体験レッスン(2,200円)できます

※ビジターチケット2,750円

サンバ Samba

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. プロムナード・カウンタープロムナードラン | 1&2 3&4 5&6 |
| 2. シグザグラン | 7a8 1a2 3a4 |
| 3. プロムナード・カウンタープロムナードラン | 5&6 7&8 |
| 4. サンバボックス | 1&2 3&4 5&6 7&8 |
| 5. メイボール | 1a2a3a4 |
| 6. クルーザードウォーク | 56 |
| 7. メレンゲ&ロック | 7a8 1&2&3&4 |
| 8. トラベリングボタフォゴ | 5a6 7a8 |
| 9. シャドートラベリングボルタ | 1a2a3a4 |
| 10. トラベリングボルタ | 5a6a7a8 |
| 11. ウィスクL&R | 1a2 3a4 |
| 12. ソロスポットボルタL | 5a6 |
| 13. ウィスクR (PPで終わる) | 7a8 |
| 14. サンバウォークPP | 1a2 |
| 15. サイドサンバウォーク | 3a4 |
| 16. サンバウォーク | 5a6 |
| 17. サイドサンバウォーク | 7a8 |
| 18. リズムバウンス | 1a2a3a4 |