

技術講習会 & ダンスパーティ

基本を大切に、美しいダンスの追求をテーマに、ポピュラーなアマルガメーションを分かりやすく、掘り下げて講習します。
中級クラスの方だけではなく、上級クラスの方にも役立つ内容です。

会場： 金沢スポーツセンター 第3体育室

日 程	13:00~15:00	15:00~17:00	17:00~18:50	
5月17日 (日)		講習会 (ルンバ)	練習会*	確定
5月31日 (日)	パーティ	講習会 (ワルツ)	練習会	確定
6月14日 (日)	講習会 (ルンバ)	練習会		予定
6月21日 (日)	パーティ	講習会 (ワルツ)	練習会	予定

* 5月17日は個別指導はありません

第1部 パーティ

参加費：300円

- ・フリーダンス、ミキシング、トライアル
- ・都合がつけば、講師の先生も参加。

第2部 講習会

参加費：500円

- ・講師： スタンダード：佐々木孝一郎 JDSF アマA級
- ・講師： ラテン：三信真樹先生 JBDFプロ C級
- ・ポピュラーなアマルガメーションを実戦的に説明します。

第3部 自由練習会

参加費：250円
(講習会参加者は無料)

- ・講習内容の復習などにご利用ください。
- ・講師の個別指導が受けられます。(15分・1000円)
- ・予約は樋口まで (jochen@t.vodafone.ne.jp)



三信真樹・
佐枝美歩 組



佐々木孝一郎・
弘美 組

問合せ先：横浜シーガル 坂上:070-5455-8828

ルンバ アマルガメーション (5月17日のテーマ)

Gr	ステップ名称	タイミング
A	男子左足、女子右足体重 オープンポジションで始める	
1	予備歩	4 1
2	オープンヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1
3	ホッケースティック	2 3 4 1 2 3 4 1
4	ナチュラルトップ	2 3 4 1 2 3 4 1
5	コンティニューアスヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1
6	サーキュラーヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1
7	アドバンスヒップツイスト (4~6歩)	2 3 4 1
8	アレマーナ	2 3 4 1 2 3 4 1
9	クローズドヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1

ワルツ アマルガメーション (5月31日のテーマ)

Gr	ステップ名称	タイミング	備 考
A	ナチュラル・スピントーン	123 123	
	オーバーターン・ターニングロック	12&3	
	ランニング・スピントーン	1&23	
	シャッセロール (又はタンブルターン)	1&23	
	スローアウェイ・オーバースウェイ	123 123	
	左足に立って P P	123	
	ターニング・フォワードロック	12&3	
	レンジ	123 123	
	リバース・ピボット	123	
	シャッセ・トウ・ライト	12&3	
	ベーシック・ウィーブ (後半)	123	
	ナチュラルターン	123	

(次回のワルツの予定)

B	ナチュラル・スピントーン	123 123	
	ランニング・スピントーン	1&23	
	サイドロック	12&3	
	ファラウェイ・リバース	1&23	
	テレマーク	123	
	テレスピン	123	
	スローアウェイ・オーバースウェイ	123 123	
	セイムフット・レンジ	123 123	
	ハイ・ホバー	123	
	キック	12&3	
	オープンテレマーク	123	
	カーブド・フェザー	123	
	インピタス・ターン	123	
	シャッセ・ナチュラルターン	12&3	

ルンバ アマルガメーション (5月17日のテーマ)

Gr	ステップ名称	タイミング
A	男子左足、女子右足体重 オープンポジションで始める	
1	予備歩	4 1
2	オープンヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1
3	ホッケースティック	2 3 4 1 2 3 4 1
4	ナチュラルトップ	2 3 4 1 2 3 4 1
5	コンティニューアスヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1
6	サーキュラーヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1
7	アドバンスヒップツイスト (4~6歩)	2 3 4 1
8	アレマーナ	2 3 4 1 2 3 4 1
9	クローズドヒップツイスト	2 3 4 1 2 3 4 1

ワルツ アマルガメーション (5月31日のテーマ)

Gr	ステップ名称	タイミング	備 考
A	ナチュラル・スピントーン	123 123	
	オーバーターン・ターニングロック	12&3	
	ランニング・スピントーン	1&23	
	シャッセロール (又はタンブルターン)	1&23	
	スローアウェイ・オーバースウェイ	123 123	
	左足に立って P P	123	
	ターニング・フォワードロック	12&3	
	レンジ	123 123	
	リバース・ピボット	123	
	シャッセ・トウ・ライト	12&3	
	ベーシック・ウィーブ (後半)	123	
	ナチュラルターン	123	

(次回のワルツの予定)

B	ナチュラル・スピントーン	123 123	
	ランニング・スピントーン	1&23	
	サイドロック	12&3	
	ファラウェイ・リバース	1&23	
	テレマーク	123	
	テレスピン	123	
	スローアウェイ・オーバースウェイ	123 123	
	セイムフット・レンジ	123 123	
	ハイ・ホバー	123	
	キック	12&3	
	オープンテレマーク	123	
	カーブド・フェザー	123	
	インピタス・ターン	123	
	シャッセ・ナチュラルターン	12&3	