

# Ballroom GROUP LESSON

## ボールルームグループレッスン

SEASON 49 2026.1~4

講師 北岸賢明 荒牧佳鈴

(いずれか1名)

### 日程

1月 5・19  
2月 2・16  
3月 2・16  
4月 6・20

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

### ワルツ Waltz

- |    |                        |           |
|----|------------------------|-----------|
| 1  | ヘジテーションチェンジ            | (3)123123 |
| 2  | プログレッシブシャッセツーライト       | 12&3      |
| 3  | アウトサイドチェンジ             | 123       |
| 4  | ナチュラルスピントーン            | 123123    |
| 5  | ターニングロック               | 1&23      |
| 6  | レフトウィスク〜ヘジテーション        | 1&23      |
| 7  | コントラチェック               | 123       |
| 8  | シャッセフロムPP              | 12&3      |
| 9  | ナチュラルスピントーン (オーバーターン)  | 123123    |
| 10 | ターニングロックツーライト          | 1&23      |
| 11 | ウィーブフロムPP (PPで終わる)     | 123123    |
| 12 | オーバースウェイフロムPP (PPで終わる) | 123123123 |
| 13 | オープンナチュラル              | 123       |
| 14 | バックウィスク                | 123       |
| 15 | シャッセフロムPP              | 12&31     |
| 16 | クイックオープンリバーズ〜リバーズピボット  | 2&3&      |
| 17 | リバースターン (1〜3歩)         | 123       |
| 18 | ベーシックウィーブ              | 123123    |

# LATIN

ラテングループレッスン

# GROUP LESSON

SEASON 49

2026年1月~4月

## 日程

1月 15 29

2月 12 26

3月 12 26

4月 16 30

## 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

## ルンバ *Rumba*

- |     |                           |                     |
|-----|---------------------------|---------------------|
| 1.  | 予備歩~1歩前進 (女性バック)          | &41                 |
| 2.  | 予備歩~オープンヒップツイスト           | 2341 2341 2341      |
| 3.  | スリーアレマーナ                  | 2341 2341 2341 2341 |
| 4.  | ロープスピニング                  | &2341 2341          |
| 5.  | オープニングアウトR&L&R            | 2341 2341 2341      |
| 6.  | テレスピン                     | 23&41               |
| 7.  | スパイラル~ファン(456歩)           | &2341               |
| 8.  | コンティニアスヒップツイスト            | 2341 2341           |
| 9.  | サーキュラーヒップツイスト             | 2341 2341 2341      |
| 10. | フェンシング (スピン終わり方1)         | 2341 23&41          |
| 11. | サイドクカラチャL&R               | 2341 2341           |
| 12. | プログレッシブウォーク フォワード (終わり方3) | 2341 2341           |
| 13. | ホッキースティック                 | 2341 2341           |
| 14. | スリースリー                    | 2341 2341 2341 2341 |
| 15. | アドバンスドヒップツイスト (終わり方2)     | 2341 2341           |
| 16. | ニューヨークR&L                 | 2341 2341           |