

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)

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	クイックオープソリバース～リバースピボット	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

ラテンシ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

レンバ 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（スピンドル方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