

優美会フォーメーション2019 ヴェニーズワルツ

1	ナチュラルターン	前半.後半.前半	123	223	323		
2	チェンジ						423
3	リヴァースターン	後半.前半.後半	523	623	723		
4	チェンジ						823
5	右.左.右.左. (体重移動)		123	223	323	423	
6	サイドに開く		523	623			
7	戻す		723	823			
8	ナチュラルターン	前半.後半	123	223			
9	チェンジ						323
10	リヴァースターン	前半.後半.前半.後半	423	523	623	723	
11	休み						823
12	コントラチェック		123	223			
13	右サイドに開く		323	423			
14	3歩前進		523	623	723		
15	ボトホゴ 3回		823	123	223		
16	ゆっくり1回		-1234	323	423		
17	休み (女性ふり向く)		523	623			
18	ボトホゴ		123	223			
19	背中合わせに回る	隣の男性に行く	323	423	523	623	723 823
20	クローズドでまわる	早く回る	123	223	323	423	
21	サイドドラッグ						523
22	スウェイチェンジ						623
23	スタンディング						723
24	体重左に変える						823
	1~7に戻る						
32	リヴァースターン	ゆっくり 前半	123	223			
		後半	323	423			
		前半	523	623			
		後半	723	823			
33	女性だけ回る ポーズ		123	223			
34	男性だけ回る ポーズ		323	423			