

## 1. クイックステップ(8小節) (技術認定ハイグレード6)

No.	フィガー名称	カウント
	(壁斜めに面して)	
1	ナチュラル・スピン・ターン	S Q Q S S S
2	プログレッシブ・シャッセ	S Q Q S (S)
3	フォワード・ロック	S Q Q S (S)
4	ナチュラル・ターン	S Q Q S S S
	(新壁斜めに面して1に戻る)	