

ダンス技術技術講習会

日時：2026年3月18日（水曜日）15時00分～17時00分	会場：港南スポーツセンター第3体育室
---------------------------------	--------------------

講師：保坂直伸先生

レッスン時間： 15時30分～16時30分

講習科目

クイック

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. ナチュラル スピンターン | SQQ SSS |
| 2. プログレッシブ シャッセ | SQQS |
| 3. クイックオープン リバース | SSQQS |
| 4. フォークイックラン | QQQQS |
| 5. ナチュラルターン | SQQ |
| 6. インピタス ターンtoP.P | SSS |
| 7. ステップホップ×2 | S&S& |
| 8. スキャターシャッセ | Q&Q& |
| 9. ステップホップ | S& |
| 10. スキャターシャッセ | Q&Q& |
| 11. ステップホップ | S& |
| 12. ペパポット | Q&QQQ |
| 13. ナチュラルターン | SQQ |

参加料：300円

連絡先：080-5374-2511 中本光子