

## 規定フィガー ルンバ

オープンポジションからスタート

	フィガー	タイミング	補足
1	オープンヒップトウイスト	2341 2341	
2	ホッキースティック	2341 2341	CPPにリード
3	チェック フロム オープンCPP	2341	
4	チェック フロム オープンPP	2341	
5	チェック フロム オープンCPP	2341	
6	スポットターン トウ レフト	2341	オープンポジションへ
7	オープンヒップトウイストの3歩	2341	男子3歩目を横に開きクローズホールド
8	ナチュラルトップ	2341 2341 2341	
9	クローズドヒップトウイストの3歩	2341	
10	サーキュラーヒップツイスト	2341 2341 2341	
11	アレマーナ	2341 2341	
12	オープニングアウト トウ ライト & レフト	2341 2341	
13	スパイラル	2341 2341	
	※1へ戻る	合計22小節	

令和7年4月11日作成