

## ZEN クイックステップ

2020.12

No	フィガー	カウント	備考
1	ナチュラルスピターン	SQQSSS	RLR LRL
2	プログレッシブシャッセ	SQQS	RLRL
3	クイックオープン リバースターン	SSQQ	RLRL
4	プログレッシブシャッセ	SQQS	RLRL
5	ナチュラルスピターン	SQQ SSS	RLR LRL
6	フォワードロック	SQQS	RLRL
7	ナチュラルターン、ヒールプル	SQQSS	
8	ルンバクロス	QQSS	
9	ルンバクロス	QQS	
10	ランニングライトターン 5～10歩	SSSSQQS	
11	ナチュラルスピターン	SQQSSS	
12	プログレッシブシャッセ	SQQS	
13	クイックオープン リバースターン	SSQQ	
14	ピボット	S	
15	ダブルリバーススピン	SSQQ	
16	クロススイベル	SS	
17	フィッシュテール	SQQQQS	
18	ナチュラルスピターン	SQQSSS	
19	V6	QQSS	
20	シックスクイックラン	QQQQQQ	

## ZEN クイックステップ

2021.4 田口・江澤先生

No	フィガー	カウント	備考
1	クウォーターターン	SQQS	RLRL
2	プログレッシブシャッセ	SQQS	RLRL
3	フォワードロックステップ	SQQS	RLRL
4	ナチュラルターン	SQQ	RLR
5	バックロック	SQQS	L b R b L b Rb
6	ランニングフィニッシュ	SQQS	LbRLR
7	クイックオープン リバースターン	SQQ	LRbLb
8	プログレッシブシャッセ	SQQS	RbLRL
9	ナチュラルスピターン	SQQSS	RLR LR
10	V・6	SQQSSQQ	LRbLbRbLb RbL
11	フォワードロックステップ	SQQS	RLRL
12	ナチュラルターン	SQQ	RLR
13	ランニングライトターン	SSSSQQSS	LbRLbR LRLR
14	クイックオープン リバースターン	SQQ	LRbLb
15	4クイックラン	SQQQQS	RbLRLR L
16	ナチュラルターン	SQQ	RLR

## ZEN クイックステップ

2021.9

No	フィガー	カウント	備考
1	ナチュラルスピターン	SQQSSS	RLR LRL
2	プログレッシブシャッセ	SQQS	RLRL
3	クイックオープン リバースターン	SSQQ	RLRL
4	プログレッシブシャッセ	SQQS	RLRL
5	ナチュラルスピターン	SQQSS	RLR LR
6	V6の1～5歩	SQQSS	LRLRL
7	シックスクイックラン	QQQQQQ	RLRLRL
8	フォワードロック	SQQS	
9	ナチュラルターンウィズヘジテーション	SQQSSS	
10	オープンテレマーク	SSSS	Sを1つ多く
11	プロムナードシャッセ&ラン	S&Q&Q QQQQ	S右足に乗る
12	(シザース)	S&Q&Q QQQQ	ランは跳ねる
13	ステップホップ&ハイホバー	S&SSS	
14	スリースエイチェンジ	SSS	パレルロール
15	カーブドフェザー	QQ	
16	V・6	SQ&QQQ	
17	フィッシュテール	SQQQQS	RLロックR f L R L
18	フォワードロック	SSQQSS	

## ZEN クイックステップ

2022.5

No	フィガー	カウント	備考
1	ナチュラルスピターン	SQQSSS	
2	プログレッシブシャッセ	SQQS	
3	クイックオープン リバースターン	SQQ (S)	
4	プログレッシブシャッセ	SQQS (S)	
5	ナチュラルスピターン	SQQ SS (S)	
6	V・6	SQQSSQQ (S)	
7	フォワードロック	SQQS (S)	
8	ナチュラルターンwithヘジテーション	SQSSS (S)	