

プログラム A (4 分 10 秒)

8 カウント

基本ステップを発展させながら連続的に動くプログラム

深呼吸 (2 回)			
マーチ	マーチ	マーチ	マーチ
ステップタッチ	JJ 導入	JJ-1	JJ-2
ステップタッチ	ケンケン導入	ケンケン -1	ケンケン -2
ステップタッチ	ギャロップ導入	ギャロップ -1	ギャロップ -2
マーチ	マーチ	マーチ	マーチ
ステップタッチ	JJ 導入	JJ-1	JJ-2
ステップタッチ	ケンケン導入	ケンケン -1	ケンケン -2
ステップタッチ	ギャロップ導入	ギャロップ -1	ギャロップ -2
マーチ	弾み	マーチ (リード脚を変えて)	
ステップタッチ	JJ 導入	JJ-1	JJ-2
ステップタッチ	ケンケン導入	ケンケン -1	ケンケン -2
ステップタッチ	ギャロップ導入	ギャロップ -1	ギャロップ -2
マーチ	マーチ	マーチ	マーチ
ステップタッチ	JJ 導入	JJ-1	JJ-2
ステップタッチ	ケンケン導入	ケンケン -1	ケンケン -2
ステップタッチ	ギャロップ導入	ギャロップ -1	ギャロップ -2
マーチ	マーチ	深呼吸 (2 回)	