



ダンスの基本ステップ

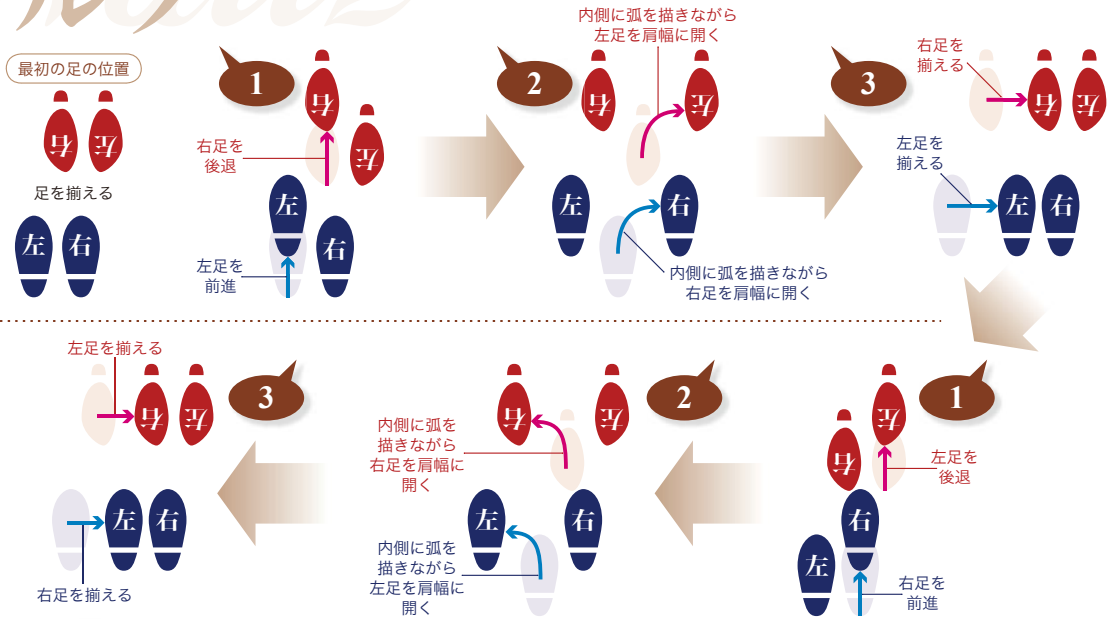
気軽に自宅でできるダンスの基本ステップを紹介します。動かす足に体重を乗せるようにステップを踏んでみて下さい。



ワルツ

3拍子で1、2、3と常に一定の音をとります。

リズム ①—②—③— (×2)



ジャイブ

8拍子で1、2、3 and 4、3 and 4とカウントします。

リズム ①—②—③—And—④—③—And—④—

