

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
レッグカール(ローイング)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
グレープバイン(スウイング&クラブ)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ニーアップ(ハンズアップ)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ステップタッチ(クラブ)															

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
レッグカール(ローイング)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
グレープバイン(スウイング&クラブ)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ニーアップ(ハンズアップ)															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ステップタッチ(クラブ)															

カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				