

### 3ステップ フォアイン

---

フォアイン 右

左手を回す。

クロス 1.5

肩を内側(右)に変える。

フォアイン 左

肩は外側(左)  
右手を回す。

クロス 1.5

肩を内側(左)に変える。

フォアイン 右

肩は外側(右)  
左手を回す。

クロス 1.5

肩を内側(右)に変える。

フォアイン 左

肩は外側(左)  
右手(フリーレッグ側)を回す。