

ADBIコリオ表

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
グレイプバイン(スウイング&クラップ)															
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(クラップ)															

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
グレイプバイン(スウイング&クラップ)															
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(クラップ)															