サファイア参考ルーチン　Youtube より

1　スローフォックストロット　初級　レッツダンスⅤ　田中組

1	1	フェザーステップ	SQQ
	2	リバースターン	SQQSQQ
	3	スリーステップ	SQQ
	4	ナチュラルターン	SQQ
	5	オープンインピタスターン	SQQ
	6	ウイーブフロムPP	SQQQQQQ
2	7	リバースウェーブ	SQQS
	8	ウイーブ（ベーシックウイーブ）	QQQQQQ
	9	リバースウェーブ　　2回後退	SQQSQQSSS
	10	フェザーステップ	SQQ
	11	チェンジオブダイレクション	SSS

2　Slowfoxtro中級ルーティン　【田中・加藤組】

1	1	フェザーステップ	SQQ
	2	リバースターン、フェザーフィニッシュ	SQQSQQ
	3	スリーステップ	SQQ
	4	カーブドフェザー	SQQ
2	5	バックフェザー	SQQ
	6	リバースウェーブ	SQQ
	7	ヒールプル＆カーブドフェザー	QQQQ
	8	ランニングフィニッシュ	SQQ
3	9	フェザーステップ	SQQ
	10	バウンスフォーラウエイ、フェザーエンディング	S&QQQQQQ
	11	チェンジオブダイレクション	SS
	12	アウトサイドスイブル	SQQ
4	13	ナチュラルウィーブ	SQQQQQQ
	14	チェックドウィーブ	SQQS
5	15	ベーシックウィーブ	QQQQQQ
	16	フォーラウエイリバースR＆SP	QQQQ
	17	コントラチェック	SQQ
	18	レフトホイスク	QQS
	19	ツイストターン	QQ&Q
	20	レフトランジ	SS
	21	オーバースエイ	SS