



Line On Ballet

발레바 클래스 플래너

몸의 정렬을 바로 세우고, 발레의 기초를 탄탄하게 잡아요.

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

발레바 클래스 LEVEL 1

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	눈바디가 가장 빠르게 변하는 운동	01:40		😊 / 😐 / 😞	
	발레바 클래스 OT	08:33		😊 / 😐 / 😞	
	스트레칭 루틴	25:23		😊 / 😐 / 😞	
	1강. 발레의 기본자세	21:47		😊 / 😐 / 😞	
	2강. [복습] 기본자세	05:01		😊 / 😐 / 😞	
	3강. Plié	37:30		😊 / 😐 / 😞	
	4강. [복습] Plié	05:00		😊 / 😐 / 😞	
	5강. Battement Tendu	30:00		😊 / 😐 / 😞	
	6강. [복습] Battement Tendu	03:33		😊 / 😐 / 😞	
	7강. Battement Jeté	21:44		😊 / 😐 / 😞	
	8강. [복습] Battement Jeté	01:54		😊 / 😐 / 😞	
	9강. Rond de Jambe à Terre	15:36		😊 / 😐 / 😞	
	10강. [복습] Rond de Jambe à Terre	02:14		😊 / 😐 / 😞	
	11강. Battement Fondu	25:49		😊 / 😐 / 😞	
	12강. [복습] Battement Fondu	02:21		😊 / 😐 / 😞	
	13강. Battement Frappé	12:19		😊 / 😐 / 😞	
	14강. [복습] Battement Frappé	01:22		😊 / 😐 / 😞	
	15강. Rond de Jambe en L'air	20:56		😊 / 😐 / 😞	
	16강. [복습] Rond de Jambe en L'air	01:22		😊 / 😐 / 😞	
	17강. Battement Développé	37:13		😊 / 😐 / 😞	
	18강. [복습] Battement Développé	04:25		😊 / 😐 / 😞	
	19강. Grand Battement	16:09		😊 / 😐 / 😞	
	20강. [복습] Grand Battement	02:20		😊 / 😐 / 😞	
	21강. Limbering	13:12		😊 / 😐 / 😞	
	22강. [복습] Limbering	04:46		😊 / 😐 / 😞	
	23강. 스트레칭 루틴	42:10		😊 / 😐 / 😞	
	24강. Bar Work 루틴 (1)	33:01		😊 / 😐 / 😞	
	25강. LEVEL 1 REVIEW	02:30		😊 / 😐 / 😞	

발레바 클래스 LEVEL 2

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	26강. Port de Bra	12:58		😊 / 😐 / 😞	
	27강. [복습] Port de Bra	01:19		😊 / 😐 / 😞	
	28강. Révérence	09:17		😊 / 😐 / 😞	
	29강. [복습] Révérence	01:18		😊 / 😐 / 😞	
	30강. Plié	21:00		😊 / 😐 / 😞	
	31강. [복습] Plié	04:43		😊 / 😐 / 😞	
	32강. Battement Tendu (1)	13:27		😊 / 😐 / 😞	
	33강. [복습] Battement Tendu (1)	03:11		😊 / 😐 / 😞	
	34강. Battement Tendu (2)	12:52		😊 / 😐 / 😞	
	35강. [복습] Battement Tendu (2)	03:27		😊 / 😐 / 😞	
	36강. Battement Tendu (3)	11:35		😊 / 😐 / 😞	
	37강. [복습] Battement Tendu (3)	02:09		😊 / 😐 / 😞	
	38강. Battement Jeté (1)	11:02		😊 / 😐 / 😞	
	39강. [복습] Battement Jeté (1)	02:55		😊 / 😐 / 😞	
	40강. Battement Jeté (2)	07:09		😊 / 😐 / 😞	
	41강. [복습] Battement Jeté (2)	01:33		😊 / 😐 / 😞	
	42강. Battement Jeté (3)	10:40		😊 / 😐 / 😞	
	43강. [복습] Battement Jeté (3)	02:34		😊 / 😐 / 😞	
	44강. Rond de Jambe à Terre	16:56		😊 / 😐 / 😞	
	45강. [복습] Rond de Jambe à Terre	04:43		😊 / 😐 / 😞	
	46강. Relevé, Elevé	28:52		😊 / 😐 / 😞	
	47강. [복습] Relevé, Elevé	02:00		😊 / 😐 / 😞	
	48강. Échappé, Pas de Bourrée	16:16		😊 / 😐 / 😞	
	49강. [복습] Échappé, Pas de Bourr...	01:51		😊 / 😐 / 😞	
	50강. Battement Fondu (1)	14:25		😊 / 😐 / 😞	
	51강. [복습] Battement Fondu (1)	03:16		😊 / 😐 / 😞	
	52강. Battement Fondu (2)	12:11		😊 / 😐 / 😞	
	53강. [복습] Battement Fondu (2)	02:26		😊 / 😐 / 😞	
	54강. Battement Frappé (1)	09:57		😊 / 😐 / 😞	
	55강. [복습] Battement Frappé (1)	02:04		😊 / 😐 / 😞	

발레바 클래스 LEVEL 2

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	56강. Battement Frappé (2)	14:57		😊 / 😐 / 😞	
	57강. [복습] Battement Frappé (2)	02:14		😊 / 😐 / 😞	
	58강. Rond de Jambe en L'air	19:04		😊 / 😐 / 😞	
	59강. [복습] Rond de Jambe en L'air	05:56		😊 / 😐 / 😞	
	60강. Battement Développé	14:46		😊 / 😐 / 😞	
	61강. [복습] Battement Développé	02:24		😊 / 😐 / 😞	
	62강. Grand Battement Front, Side	10:06		😊 / 😐 / 😞	
	63강. [복습] Grand Battement Front...	02:10		😊 / 😐 / 😞	
	64강. Grand Battement Back	12:24		😊 / 😐 / 😞	
	65강. [복습] Grand Battement Back	02:47		😊 / 😐 / 😞	
	66강. Small Jump	19:22		😊 / 😐 / 😞	
	67강. [복습] Small Jump	01:40		😊 / 😐 / 😞	
	68강. Limbering	19:17		😊 / 😐 / 😞	
	69강. [복습] Limbering	05:54		😊 / 😐 / 😞	
	70강. Bar Work 루틴 (1)	58:16		😊 / 😐 / 😞	
	71강. Bar Work 루틴 (2)	1:00:12		😊 / 😐 / 😞	
	72강. LEVEL 2 REVIEW	01:29		😊 / 😐 / 😞	

발레바 클래스 LEVEL 3

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	73강. Plié 1	23:35		😊 / 😐 / 😞	
	74강. [복습] Plié 1	10:09		😊 / 😐 / 😞	
	75강. Plié 2	20:25		😊 / 😐 / 😞	
	76강. [복습] Plié 2	10:12		😊 / 😐 / 😞	
	77강. Plié 3	20:04		😊 / 😐 / 😞	
	78강. [복습] Plié 3	09:20		😊 / 😐 / 😞	
	79강. 몸방향 시선, 기본기	11:26		😊 / 😐 / 😞	
	80강. Tendu 1	18:35		😊 / 😐 / 😞	
	81강. [복습] Tendu 1	04:30		😊 / 😐 / 😞	
	82강. Tendu 2	16:17		😊 / 😐 / 😞	
	83강. [복습] Tendu 2	06:15		😊 / 😐 / 😞	
	84강. Tendu 3	19:10		😊 / 😐 / 😞	
	85강. [복습] Tendu 3	03:54		😊 / 😐 / 😞	
	86강. [특강] 축다리 세우기	11:29		😊 / 😐 / 😞	
	87강. Jeté 1	19:42		😊 / 😐 / 😞	
	88강. [복습] Jeté 1	06:03		😊 / 😐 / 😞	
	89강. Jeté 2	16:52		😊 / 😐 / 😞	
	90강. [복습] Jeté 2	04:59		😊 / 😐 / 😞	
	91강. Jeté 3	11:57		😊 / 😐 / 😞	
	92강. [복습] Jeté 3	03:28		😊 / 😐 / 😞	
	93강. Rond de Jambe à Terre 1	23:54		😊 / 😐 / 😞	
	94강. [복습] Rond de Jambe à Terre...	08:56		😊 / 😐 / 😞	
	95강. Rond de Jambe à Terre 2	23:16		😊 / 😐 / 😞	
	96강. [복습] Rond de Jambe à Terre...	09:18		😊 / 😐 / 😞	
	97강. Battement Fondu 1	14:51		😊 / 😐 / 😞	
	98강. [복습] Battement Fondu 1	05:29		😊 / 😐 / 😞	
	99강. Battement Fondu 2	21:10		😊 / 😐 / 😞	
	100강. [복습] Battement Fondu 2	08:32		😊 / 😐 / 😞	
	101강. Battement Frappé 1	14:17		😊 / 😐 / 😞	
	102강. [복습] Battement Frappé 1	04:21		😊 / 😐 / 😞	

발레바 클래스 LEVEL 3

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	103강. Battement Frappé 2	16:41		😊 / 😐 / 😞	
	104강. [복습] Battement Frappé 2	03:58		😊 / 😐 / 😞	
	105강. Rond de Jambe en l'air 1	12:59		😊 / 😐 / 😞	
	106강. [복습] Rond de Jambe en l'a...	03:40		😊 / 😐 / 😞	
	107강. Rond de Jambe en l'air 2	12:12		😊 / 😐 / 😞	
	108강. [복습] Rond de Jambe en l'a...	04:16		😊 / 😐 / 😞	
	109강. Développé 1	15:41		😊 / 😐 / 😞	
	110강. [복습] Développé 1	05:35		😊 / 😐 / 😞	
	111강. Développé 2	19:32		😊 / 😐 / 😞	
	112강. [복습] Développé 2	06:30		😊 / 😐 / 😞	
	113강. Grand Battement 1	11:47		😊 / 😐 / 😞	
	114강. [복습] Grand Battement 1	03:41		😊 / 😐 / 😞	
	115강. Grand Battement 2	12:31		😊 / 😐 / 😞	
	116강. [복습] Grand Battement 2	03:02		😊 / 😐 / 😞	
	117강. Limbering	13:40		😊 / 😐 / 😞	
	118강. [복습] Limbering	03:44		😊 / 😐 / 😞	
	119강. 루틴 1	43:47		😊 / 😐 / 😞	
	120강. 루틴 2	43:24		😊 / 😐 / 😞	
	121강. 루틴 3	41:55		😊 / 😐 / 😞	
	122강. 레벨 3 리뷰	03:15		😊 / 😐 / 😞	

Mission & Feedback

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	01. 1-2강 수강 후 들으세요	01:51		😊 / 😐 / ☹️	
	풀업 피드백	02:00		😊 / 😐 / ☹️	
	플리에 피드백	04:14		😊 / 😐 / ☹️	
	땅뒤 피드백	08:51		😊 / 😐 / ☹️	