



Line On Ballet

발레핏 고급 클래스 플래너

"이제는 완성의 단계."

스트레칭 밴드를 이용하여 근육은 더 강하게, 움직임은 더 깊게.

흐트러짐 없이, 발레핏 마스터하기!

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

발레핏 고급 클래스 (1강-30강)

* 현재 강의 리뉴얼 중으로 강의 제목이 바뀔 수 있습니다.

| 날짜 | 강의제목 | 시간 | 체크 | 컨디션 | 소감 한마디 |
|----|--------------------------------|-------|----|-----------|--------|
| | 고급 1강. 스트레칭밴드와 친해지기 | 39:09 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 2강. 오늘의 한동작 & 미션 1 | 02:52 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 3강. 스트레칭밴드 + 스탠딩 발레핏 | 37:21 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 4강. 오늘의 한동작 & 미션 2 | 04:41 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 5강. 이번주 발레핏 복습 | 39:19 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 6강. 팔 운동에 집중해보기 | 37:16 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 7강. 오늘의 한동작 & 미션 3 | 04:52 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 8강. 탄탄한 복근 만들기 | 40:53 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 9강. 오늘의 한동작 & 미션 4 | 03:24 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 10강. 이번주 발레핏 복습 2 | 41:01 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 11강. 애플힙 만들기 | 36:56 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 12강. 오늘의 한동작 & 미션 5 | 02:41 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 13강. 살이 잡히지 않는 옆구리 만들기 | 38:29 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 14강. 오늘의 한동작 & 미션 6 | 02:18 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 15강. 이번주 발레핏 복습 3 | 38:19 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 16강. 슬림한 허벅지 라인 만들기 | 43:35 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 17강. 오늘의 한동작 & 미션 7 | 02:18 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 18강. 기립근 운동으로 핫한 뒷태 만들기 | 35:23 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 19강. 오늘의 한동작 & 미션 8 | 02:05 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 20강. 이번주 발레핏 복습 4 | 43:16 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 21강. 스트레칭 & 힐링 매트 발레핏 | 37:00 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 22강. 오늘의 한동작 & 미션 9 | 06:26 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 23강. Only 스탠딩 발레핏 | 44:54 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 24강. 오늘의 한동작 & 미션 10 | 01:38 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 25강. 이번주 발레핏 복습 5 | 39:38 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 26강. 유산소운동 & 균형감각 기르기에 집... | 41:26 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 27강. 오늘의 한동작 & 미션 11 | 02:20 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 28강. Only 매트 근력 발레핏 | 53:00 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 29강. 오늘의 한동작 & 미션 12 | 05:23 | | 😊 / 😐 / 😞 | |
| | 고급 30강. 이번주 발레핏 복습 6 | 46:48 | | 😊 / 😐 / 😞 | |