



Line On Ballet

발레핏 초급 클래스 플래너

"기초 위에 쌓이는 탄탄함."

이제는 본격적으로 '라인을 만드는 단계'입니다.

조금 더 강하게, 조금 더 우아하게.

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

발레핏 초급 클래스 (1강-30강)

* 현재 강의 리뉴얼 중으로 강의 제목이 바뀔 수 있습니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	초급 1강. 목, 어깨, 허리, 팔 스트레칭과 근...	32:08		😊 / 😐 / 😞	
	초급 2강. 허리 트위스트 복습하기	03:43		😊 / 😐 / 😞	
	초급 3강. 발레의 기본 팔동작 폴드브라 배우기	39:44		😊 / 😐 / 😞	
	초급 4강. 발레리나들의 손허리 동작 복습하기	02:21		😊 / 😐 / 😞	
	초급 5강. 발레의 기본 발동작 포인, 플렉스	33:20		😊 / 😐 / 😞	
	초급 6강. 발레의 기본 원리 턴아웃 배우기	37:49		😊 / 😐 / 😞	
	초급 7강. 고양이자세 힙업 운동 복습하기	02:03		😊 / 😐 / 😞	
	초급 8강. 슬림한 허벅지 만드는 데가제	31:07		😊 / 😐 / 😞	
	초급 9강. 데벨로페 동작 복습하기	02:39		😊 / 😐 / 😞	
	초급 10강. 고관절, 옆구리, 허리, 전신 스트...	34:20		😊 / 😐 / 😞	
	초급 11강. 다양한 발레핏 동작으로 출렁출렁 뱃...	32:25		😊 / 😐 / 😞	
	초급 12강. 플랭크 동작 복습하기	03:11		😊 / 😐 / 😞	
	초급 13강. 바닥동작으로 축 처진 힙 업 시키기	30:38		😊 / 😐 / 😞	
	초급 14강. 앞, 뒤 스트레칭	03:46		😊 / 😐 / 😞	
	초급 15강. 쿠페, 파세 동작으로 군살 없는 옆...	35:24		😊 / 😐 / 😞	
	초급 16강. 발레리나들의 기립근 운동으로 아름다...	35:17		😊 / 😐 / 😞	
	초급 17강. 파세, 뒤로 45도 뺨기	02:58		😊 / 😐 / 😞	
	초급 18강. 플리에, 탄두, 데가제 동작을 이용...	38:45		😊 / 😐 / 😞	
	초급 19강. 탄두 동작 복습하기	03:15		😊 / 😐 / 😞	
	초급 20강. 론드잠아메르, 폰두 동작을 이용한 ...	33:34		😊 / 😐 / 😞	
	초급 21강. 론드잠 앙레르, 쿠페, 파세 동작을...	38:34		😊 / 😐 / 😞	
	초급 22강. 쿠페, 파세, 팔운동 복습하기	02:48		😊 / 😐 / 😞	
	초급 23강. 바닥동작, 스물점프 동작을 이용한 ...	32:23		😊 / 😐 / 😞	
	초급 24강. 스물점프 동작 복습하기	01:58		😊 / 😐 / 😞	
	초급 25강. 근력, 유산소, 유연성, 자세 교정...	29:41		😊 / 😐 / 😞	
	초급 26강. 이전과는 달라진 체력으로 달려 달려	28:18		😊 / 😐 / 😞	
	초급 27강. 파세 힙업 운동 복습하기	02:15		😊 / 😐 / 😞	
	초급 28강. 더욱 더 탄탄한 몸을 향해 고고	29:57		😊 / 😐 / 😞	
	초급 29강. 사이드 스트레칭 복습하기	04:21		😊 / 😐 / 😞	
	초급 30강. 이 수업이 끝나면 변화된 자기 모습...	32:11		😊 / 😐 / 😞	