



Line On Ballet

Ballet Fit Bonus

# 플래너

"조금 더 섬세하게, 조금 더 아름답게."

보너스 루틴 강의로 디테일을 완성합니다.

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

## Special Bonus 강의 플래너

\* 현재 강의 리뉴얼 중으로 강의 제목이 바뀔 수 있습니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	발레핏 30분 루틴	28:49		😊 / 😐 / 😞	
	크리스마스 발레핏 강의	40:23		😊 / 😐 / 😞	
	15분 스트레칭 루틴	15:33		😊 / 😐 / 😞	
	고관절 워업 강의	23:59		😊 / 😐 / 😞	
	쿨다운 강의	17:40		😊 / 😐 / 😞	
	유연성 ZERO 프론트백 스트레칭 대체동작	02:00		😊 / 😐 / 😞	
	유연성 ZERO 사이드 스트레칭 대체동작	01:30		😊 / 😐 / 😞	

## 중급 복습루틴 모아보기 플래너

"우아함은 반복에서 완성됩니다."

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	중급 루틴 1. 백조처럼 날개짓하기	20:48		😊 / 😐 / 😞	
	중급 루틴 2. 우아한 플드브라	22:30		😊 / 😐 / 😞	
	중급 루틴 3. 아름다운 발레포즈	19:14		😊 / 😐 / 😞	
	중급 루틴 4. 균형감각 기르는 발레동작	20:25		😊 / 😐 / 😞	
	중급 루틴 5. 데가제, 쿠페, 파세, 룬드	25:04		😊 / 😐 / 😞	
	중급 루틴 6. 데벨로페, 바드망	20:34		😊 / 😐 / 😞	

## 바쁜 날 SOS 루틴 플래너

"시간이 없을 때일수록, 나를 포기하지 않기."

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	SOS 루틴 1. 전신 스트레칭	14:13		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 2. 복근 집중핏	13:35		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 3. 옆구리 슬림핏	14:00		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 4. 기립근 뒷태핏	14:39		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 5. 허벅지 슬림핏	14:15		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 6. 힙업 애플힙핏	14:10		😊 / 😐 / 😞	
	SOS 루틴 7. 팔·어깨 라인핏	14:23		😊 / 😐 / 😞	

## 급하게 빼는 다이어트 루틴 플래너

"짧게, 강하게, 확실하게." 집중하는 만큼 라인은 빠르게 달라집니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	다이어트 발레핏 OT	00:56		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 1 (입문)	33:07		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 2 (입문)	34:17		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 3 (입문)	40:30		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 4 (입문)	48:47		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 5 (초급)	50:58		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 6 (초급)	53:02		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 7 (중급)	57:19		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 8 (고급)	58:06		😊 / 😐 / 😞	
	다이어트 발레핏 루틴 9 (고급)	44:09		😊 / 😐 / 😞	