



Line On Ballet

발레핏 중급 클래스 플래너

"이제부터 더 다양한 발레 동작들을 배워볼 거예요!"

균형 감각을 향상시키면서 손끝, 발끝을 더 섬세하게 사용해 봐요.

한층 더 우아해질 거예요.

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

발레핏 중급 클래스 (1강-26강)

* 현재 강의 리뉴얼 중으로 강의 제목이 바뀔 수 있습니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	중급 1강. 백조처럼 날개짓하며 발레핏 시작하기	38:40		😊 / 😐 / 😞	
	중급 2강. 백조, 사선 폴드브라 동작 복습하기	02:24		😊 / 😐 / 😞	
	중급 3강. 발레의 팔동작 폴드브라 배우며 더 우...	37:23		😊 / 😐 / 😞	
	중급 4강. 데가제, 플리에 뒷발포즈 복습하기	01:21		😊 / 😐 / 😞	
	중급 5강. 아름다운 발레포즈 배우기	32:22		😊 / 😐 / 😞	
	중급 6강. 발레동작으로 몸의 균형 감각 기르기	36:22		😊 / 😐 / 😞	
	중급 7강. 뒤탄듀, 플리에, 사선 폴드브라, 6...	01:19		😊 / 😐 / 😞	
	중급 8강. 데가제, 쿠페, 파세, 론드 동작으로...	36:33		😊 / 😐 / 😞	
	중급 9강. 쿠페, 앞 사선과 옆으로 발레 포즈	01:45		😊 / 😐 / 😞	
	중급 10강. 데벨로페, 바닥동작으로 다리 각도 ...	34:48		😊 / 😐 / 😞	
	중급 11강. 전신 스트레칭으로 릴렉스 하며 쉬어...	33:58		😊 / 😐 / 😞	
	중급 12강. 사이드 스트레칭 복습하기	01:44		😊 / 😐 / 😞	
	중급 13강. 발레의 기본 발동작 포인, 플렉스를...	33:34		😊 / 😐 / 😞	
	중급 14강. 발란스 동작 연습하기	01:38		😊 / 😐 / 😞	
	중급 15강. 발레의 기본 원리 턴아웃에 더 집중...	36:49		😊 / 😐 / 😞	
	중급 16강. 기립근 운동으로 아름다운 뒷태 만들기	36:04		😊 / 😐 / 😞	
	중급 17강. 뒷다리 들기, 안아방, 알롱제 동작...	01:58		😊 / 😐 / 😞	
	중급 18강. 복근운동으로 뱃살과 이별하기	33:38		😊 / 😐 / 😞	
	중급 19강. 크로스 복근 운동, 고강도 복근 운동	01:32		😊 / 😐 / 😞	
	중급 20강. 힙업 운동으로 애플힙 만들기	37:12		😊 / 😐 / 😞	
	중급 21강. 옆구리운동으로 개미허리 만들기	37:36		😊 / 😐 / 😞	
	중급 22강. 고양이 뒷다리 들기 동작 복습하기	01:36		😊 / 😐 / 😞	
	중급 23강. 바닥에서 뒹굴거리고 싶은 날, On...	39:09		😊 / 😐 / 😞	
	중급 24강. 앞사선 발레포즈, 스물점프 동작 복...	01:25		😊 / 😐 / 😞	
	중급 25강. 에너지 넘치는 날, Only 스탠딩...	37:19		😊 / 😐 / 😞	
	중급 26강. 1시간 동안 슬림하고 탄탄한 바디라...	59:20		😊 / 😐 / 😞	