Line On Ballet

발레핏 입문 클래스

플래너

"기초가 탄탄할수록 라인은 더 빨리 변합니다."

오늘의 한 걸음이 발레리나 라인을 만듭니다.

Transform your body, transform your life

시작일

시작 몸무게 kg

나의 다짐 한 마디

발레핏 입문 클래스 (1강-36강)

* 현재 강의 리뉴얼 중으로 강의 제목이 바뀔 수 있습니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	발레핏 클래스 OT	05:59		☺ / 😐 / ☹	
	발레핏 클래스 리뉴얼이 시작됩니다!	01:47		☺ / 😐 / ☹	
	입문 1강. 발레의 기본 발동작 포인, 플렉스	33:38		☺ / 😐 / ☹	
	입문 2강. 세 동작 복습하기 허벅지, 옆구리, ...	07:21		☺ / 😐 / ☹	
	입문 3강. 복습 루틴 포인, 플렉스 강의	17:55		☺ / 😐 / ☹	
	입문 4강. 두 동작 복습하기 허벅지, 힙	06:39		☺ / 😐 / ☹	
	입문 5강. 스트레칭 골반 중립 세우기	28:20		☺ / 😐 / ☹	
	입문 6강. 발레의 기본 원리 턴아웃	31:31		☺ / 😐 / ☹	
	입문 7강. 세 동작 복습하기 턴아웃, 데가제	05:47		☺ / 😐 / ☹	
	입문 8강. 턴아웃 강의 복습하기	20:26		☺ / 😐 / ☹	
	입문 9강. 세 동작 복습하기 쿠페, 파세, 플르...	07:38		☺ / 😐 / ☹	
	입문 10강. 스트레칭 고관절, 힙 이완	25:03		☺ / 😐 / ☹	
	입문 11강. 발레의 기본 팔동작 폴드브라	41:06		☺ / 😐 / ☹	
	입문 12강. 네 동작 복습하기 폴드브라, 승모근...	14:08		☺ / 😐 / ☹	
	입문 13강. 폴드브라 복습하기 2	21:29		☺ / 😐 / ☹	
	입문 14강. 옆구리, 팔운동 복습하기	03:10		☺ / 😐 / ☹	
	입문 15강. 스트레칭 & 릴렉스 3	29:29		☺ / 😐 / ☹	
	입문 16강. 발레리나 복근 만들기	38:39		☺ / 😐 / ☹	
	입문 17강. 다리 교차 복근운동 복습하기	01:38		☺ / 😐 / ☹	
	입문 18강. 복근운동 복습하기	25:22		☺ / 😐 / ☹	
	입문 19강. 누워서 앞다리 들기 복습하기	01:40		☺ / 😐 / ☹	
	입문 20강. 스트레칭 & 릴렉스 4	30:45		☺ / 😐 / ☹	
	입문 21강. 애플힙 만들기	40:45		☺ / 😐 / ☹	
	입문 22강. 엎드려서 다리 들어올리기 복습하기	04:12		☺ / 😐 / ☹	
	입문 23강. 힙운동 복습하기	26:17		☺ / 😐 / ☹	
	입문 24강. 고양이자세 옆다리 들기 복습하기	02:03		☺ / 😐 / ☹	
	입문 25강. 스트레칭 & 릴렉스 5	28:55		☺ / 😐 / ☹	
	입문 26강. 슬림탄탄 허벅지 라인 만들기	34:30		☺ / 😐 / ☹	
	입문 27강. 허벅지 안쪽 근육 단련 복습하기	02:12		☺ / 😐 / ☹	
	입문 28강. 허벅지운동 복습하기	25:12		☺ / 😐 / ☹	

발레핏 입문 클래스 (1강-36강)

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	입문 29강. 스탠딩 발레핏 옆다리 들기 복습하기	01:26		☺ / 😐 / ☹	
	입문 30강. 스트레칭 & 릴렉스 6	26:07		☺ / 😐 / ☹	
	입문 31강. 개미허리 만들기	37:38		☺ / 😐 / ☹	
	입문 32강. 크로스 복근운동 복습하기	02:02		☺ / 😐 / ☹	
	입문 33강. 옆구리운동 복습하기	27:48		☺ / 😐 / ☹	
	입문 34강. 스탠딩 백조동작 복습하기	02:25		☺ / 😐 / ☹	
	입문 35강. 스트레칭 & 릴렉스 7	26:07		☺ / 😐 / ☹	
	입문 36강. 발레핏으로 전신운동하기	36:25		☺ / 😐 / ☹	