



Line On Ballet

# 인터벌 발레핏 클래스 플래너

"짧지만, 강력하게!"

빠른 라인정리와 체중감량은 현실이 됩니다.

**Transform your body, transform your life**

시작일

시작 몸무게

kg

나의 다짐 한 마디

## Chapter 1. OT & 본 강의 전 준비

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	[OT] 짧은 시간 안에 라인의 변화를 느껴보세요!	01:28		😊 / 😐 / 😞	
	인터벌 발레핏 맛보기 수업	21:24		😊 / 😐 / 😞	
	1-1. 월업	09:45		😊 / 😐 / 😞	
	1-2. 기본기	11:53		😊 / 😐 / 😞	
	1-3. 클다운	17:39		😊 / 😐 / 😞	

## Chapter 2. 본 강의 동작설명

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	2-1. 복근1	27:53		😊 / 😐 / 😞	
	2-2. 복근2	27:52		😊 / 😐 / 😞	
	2-3. 힙1	26:29		😊 / 😐 / 😞	
	2-4. 힙2	26:14		😊 / 😐 / 😞	
	2-5. 옆구리1	23:08		😊 / 😐 / 😞	
	2-6. 옆구리2	25:43		😊 / 😐 / 😞	
	2-7. 허벅지1	33:01		😊 / 😐 / 😞	
	2-8. 허벅지2	28:32		😊 / 😐 / 😞	
	2-9. 기립근1	27:57		😊 / 😐 / 😞	
	2-10. 기립근2	24:36		😊 / 😐 / 😞	
	2-11. 팔1	32:09		😊 / 😐 / 😞	
	2-12. 팔2	28:04		😊 / 😐 / 😞	
	2-13. 완강 축하 메시지 + 강의 활용법 안내	02:56		😊 / 😐 / 😞	

## Chapter 3. 보너스강의 10분 루틴

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	3-1. 복근1	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-2. 힙1	13:44		😊 / 😐 / 😞	
	3-3. 옆구리1	13:45		😊 / 😐 / 😞	
	3-4. 허벅지1	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-5. 기립근1	13:45		😊 / 😐 / 😞	
	3-6. 팔1	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-7. 복근2	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-8. 힙2	13:44		😊 / 😐 / 😞	
	3-9. 옆구리2	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-10. 허벅지2	13:42		😊 / 😐 / 😞	
	3-11. 기립근2	13:46		😊 / 😐 / 😞	
	3-12. 팔2	13:42		😊 / 😐 / 😞	
	3-13. 복근1+2	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-14. 힙1+2	13:44		😊 / 😐 / 😞	
	3-15. 옆구리1+2	13:43		😊 / 😐 / 😞	
	3-16. 허벅지1+2	13:42		😊 / 😐 / 😞	
	3-17. 기립근1+2	13:45		😊 / 😐 / 😞	
	3-18. 팔1+2	13:42		😊 / 😐 / 😞	
	3-19. 복근1,2+옆구리1,2 <매트집중버전>	13:45		😊 / 😐 / 😞	

## Chapter 4. 보너스강의 20분 루틴

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	4-1. 복근1+힙1	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4-2. 힙1 + 옆구리1	27:06		😊 / 😐 / 😞	
	4-3. 옆구리1 + 허벅지1	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4-4. 허벅지1 + 기립근1	27:06		😊 / 😐 / 😞	
	4-5. 기립근1 + 팔1	27:02		😊 / 😐 / 😞	
	4-6. 팔1 + 복근1	26:53		😊 / 😐 / 😞	
	4-7. 복근2 + 힙2	27:05		😊 / 😐 / 😞	
	4-8. 힙2 + 옆구리2	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4-9. 옆구리2 + 허벅지2	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	4-10. 허벅지2 + 기립근2	27:07		😊 / 😐 / 😞	
	4-11. 기립근2 + 팔2	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	4-12. 팔2 + 복근2	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4-13. 힙1,2 + 옆구리1,2	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4-14. 옆구리1,2 + 허벅지1,2	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	4-15. 허벅지1,2 + 기립근1,2	27:06		😊 / 😐 / 😞	
	4-16. 기립근1,2 + 팔1,2	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	4-17. 팔1,2 + 복근1,2	27:04		😊 / 😐 / 😞	

## Chapter 5. 보너스강의 30분 루틴

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	5-1. 복근1+힙1+옆구리1	40:26		😊 / 😐 / 😞	
	5-2. 힙1+옆구리1+허벅지1	40:25		😊 / 😐 / 😞	
	5-3. 옆구리1+허벅지1+기립근1	40:26		😊 / 😐 / 😞	
	5-4. 허벅지1+기립근1+팔1	40:23		😊 / 😐 / 😞	
	5-5. 기립근1+팔1+복근1	40:23		😊 / 😐 / 😞	
	5-6. 팔1+복근1+힙1	40:25		😊 / 😐 / 😞	
	5-7. 복근2+힙2+옆구리2	40:24		😊 / 😐 / 😞	
	5-8. 힙2+옆구리2+허벅지2	40:24		😊 / 😐 / 😞	
	5-9. 옆구리2+허벅지2+기립근2	40:28		😊 / 😐 / 😞	
	5-10. 허벅지2+기립근2+팔2	40:24		😊 / 😐 / 😞	
	5-11. 기립근2+팔2+복근2	40:25		😊 / 😐 / 😞	
	5-12. 팔2+복근2+힙2	40:26		😊 / 😐 / 😞	
	5-13. 복근1,2+힙1,2+옆구리1,2	40:24		😊 / 😐 / 😞	
	5-14. 힙1,2+옆구리1,2+허벅지1,2	40:24		😊 / 😐 / 😞	
	5-15. 옆구리1,2+허벅지1,2+기립근1,2	40:28		😊 / 😐 / 😞	
	5-16. 허벅지1,2+기립근1,2+팔1,2	40:27		😊 / 😐 / 😞	
	5-17. 기립근1,2+팔1,2+복근1,2	40:25		😊 / 😐 / 😞	
	5-18. 팔1,2+복근1,2+힙1,2	40:25		😊 / 😐 / 😞	
	5-19. 루틴 완강 축하 영상	01:57		😊 / 😐 / 😞	

## 습관 커뮤니티 보너스 피드백 VOD

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	1-1. 월업(허리디스크 안내 추가)	09:45		😊 / 😐 / 😞	
	2-1. 복근1 [피드백 강의]	11:39		😊 / 😐 / 😞	
	2-2. 복근2 [피드백 강의]	13:45		😊 / 😐 / 😞	
	2-3. 힙1 [피드백 강의]	14:04		😊 / 😐 / 😞	
	2-4. 힙2 [피드백 강의]	12:29		😊 / 😐 / 😞	
	2-5. 옆구리1 [피드백 강의]	08:20		😊 / 😐 / 😞	
	2-6. 옆구리2 [피드백 강의]	09:09		😊 / 😐 / 😞	
	2-7. 허벅지1 [피드백 강의]	15:09		😊 / 😐 / 😞	
	2-8. 허벅지2 [피드백 강의]	10:49		😊 / 😐 / 😞	
	2-9. 기립근1 [피드백 강의]	12:22		😊 / 😐 / 😞	
	2-10. 기립근2 [피드백 강의]	10:07		😊 / 😐 / 😞	
	2-11. 팔1 [피드백 강의]	08:26		😊 / 😐 / 😞	
	2-12. 팔2 [피드백 강의]	09:28		😊 / 😐 / 😞	

## Live 클래스 피드백 업데이트

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	1월 라이브 (4-1. 복근1+힙1)	27:21		😊 / 😐 / 😞	
	2월 라이브 (4-2. 힙1 + 옆구리1)	27:18		😊 / 😐 / 😞	
	3월 라이브 (4-3. 옆구리1 + 허벅지1)	27:04		😊 / 😐 / 😞	
	4월 라이브 (4-4. 허벅지1 + 기립근1)	27:36		😊 / 😐 / 😞	
	5월 라이브 (4-5. 기립근1 + 팔1)	27:02		😊 / 😐 / 😞	
	6월 라이브 (4-6. 팔1 + 복근1)	27:10		😊 / 😐 / 😞	
	7월 라이브 (4-7. 복근2 + 힙2)	27:08		😊 / 😐 / 😞	
	8월 라이브 (4-8. 힙2 + 옆구리2)	27:22		😊 / 😐 / 😞	
	9월 라이브 (4-9. 옆구리2 + 허벅지2)	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	10월 라이브 (4-10. 허벅지2 + 기립근2)	27:07		😊 / 😐 / 😞	
	11월 라이브 (4-11. 기립근2 + 팔2)	27:03		😊 / 😐 / 😞	
	12월 라이브 (4-12. 팔2 + 복근2)	27:04		😊 / 😐 / 😞	