



Line On Ballet

임산부 발레 클래스 플래너

몸과 마음이 함께 편안해지는 발레 시간.

임신 기간에 뱃속의 아기와 행복한 추억을 쌓으세요.

Transform your body, transform your birth story

시작일

나의 다짐 한 마디

CHAPTER 1. 호흡법과 다양한 스트레칭

깊게 들이마시고, 길게 내쉬며 나와 아기를 연결하는 호흡을 느껴보세요.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	임산부 발레 OT	05:33		😊 / 😐 / 😞	
	1-1강. 호흡과 스트레칭	47:59		😊 / 😐 / 😞	
	1-2강. 복식호흡 복습하기	12:28		😊 / 😐 / 😞	
	1-3강. 환도 통증 줄여주는 스트레칭	38:13		😊 / 😐 / 😞	
	1-4강. 손목 스트레칭 - 수근관증후군 예방	12:01		😊 / 😐 / 😞	
	1-5강. 스트레칭 30분 루틴	38:40		😊 / 😐 / 😞	

CHAPTER 2. 전신 근력 기르며 통증 예방

단단한 근력은 엄마의 몸을 더 편안하게 지켜줍니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	2-1강. 환도 통증 잡는 동작 배우기	43:39		😊 / 😐 / 😞	
	2-2강. 다리 쥐 방지하는 스트레칭	18:47		😊 / 😐 / 😞	
	2-3강. 혈액순환 원활하게 하는 동작 배우며 다...	26:44		😊 / 😐 / 😞	
	2-4강. 허리 근력 키워서 허리 통증 잡기 (1)	30:16		😊 / 😐 / 😞	
	2-5강. 허리 스트레칭	14:26		😊 / 😐 / 😞	
	2-6강. 허리 근력 키워서 허리 통증 잡기 (2...	29:34		😊 / 😐 / 😞	
	2-7강. 하체 근력 키워서 무릎 통증 잡기 (1)	34:13		😊 / 😐 / 😞	
	2-8강. 가느다란 팔 라인 만들어 '어깨 통증 ...	39:10		😊 / 😐 / 😞	
	2-9강. 팔, 목, 어깨 스트레칭과 폴드브라 복습	12:29		😊 / 😐 / 😞	

CHAPTER 3. 순산을 도와주는 발레 동작

골반이 열리고, 호흡이 깊어질수록 몸은 자연스럽게 순산을 준비하게 됩니다.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	3-1강. 순산을 도와주는 골반 기저근 강화 운동...	32:28		😊 / 😐 / 😞	
	3-2강. 순산을 도와주는 골반 기저근 강화 운동...	28:22		😊 / 😐 / 😞	
	3-3강. 스탠딩 발레핏으로 유산소 운동하며 체력...	39:37		😊 / 😐 / 😞	
	3-4강. 아빠와 함께 스탠딩 발레핏 복습하기	23:39		😊 / 😐 / 😞	
	3-5강. 역아 바로세우기 운동	23:16		😊 / 😐 / 😞	

CHAPTER 4. 배웠던 동작들 복습 루틴

반복은 불안이 아닌 안정감을 만듭니다. 익숙한 동작 속에서 편안함을 느껴보세요.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	4-1강. 루틴 (1) 바다+파도소리	35:50		😊 / 😐 / 😞	
	4-2강. 루틴 (2) 호수+호수소리	29:17		😊 / 😐 / 😞	
	4-3강. 루틴 (3) 숲+숲소리	29:53		😊 / 😐 / 😞	
	4-4강. 루틴 (4) 빗소리와 함께 스트레칭	37:31		😊 / 😐 / 😞	

CHAPTER 5. 클래식 발레 바 [추가강의]

우아함은 속도가 아니라 '균형'에서 시작됩니다. 천천히, 그리고 아름답게.

날짜	강의제목	시간	체크	컨디션	소감 한마디
	5-1강. 클래식 발레 바 (1)	35:30		😊 / 😐 / 😞	
	5-2강. 클래식 발레 (2)	25:04		😊 / 😐 / 😞	
	5-3강. 클래식 발레 루틴	34:25		😊 / 😐 / 😞	

오늘도 아기와 함께 움직인 시간,
 그 자체로 충분히 의미 있는 하루였습니다.
 엄마의 몸은 강하고,
 오늘도 엄마는 참 잘해내고 있습니다.