



★ファイティングラボバンコク 2月時間割★

【営業時間】 火水木金 10:00~21:00 土日月 13:00~18:00

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】 ♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
9	10:00 open							9
10	10:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥				10:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		10	
11	11:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥				11:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥		11	
12	12:00 Free Training Absence of instructor				12:00 Free Training Absence of instructor		12	
13	13:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥				13:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		13	
14	14:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥				14:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		14	
15	15:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥				15:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		15	
16	16:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥				16:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		16	
17	17:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥				17:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥		17	
18	18:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥				18:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥		18	
19	19:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥				19:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥		19	
20	20:00 BOXING FIT KOBA Level★ Intensity♥♥				20:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥		20	
21	20:50class ends				21:00 close		21	
22	20:50class ends 21:00close						22	

※No free trials on Wednesdays.
※水曜日は無料体験はございません

※Free Training & Mitts2R
自主練習となりますので、ウォーミングアップ、シャドー、サンドバッグ打ちを行っていただき、時間内にインストラクターがミットを2R持つクラス。

※MASS SPARING
ディフェンス練習(受け返し)、対人練習クラス(ミット打ちはございません)
※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、膝当てを着用してください。
※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。
※マスパークラスで参加者が1名の場合は
その他レッスンをを行います。

PHET

1988年10月8日(34)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:ムエタイ、ボクシング
元ムエタイ王者、元ボクシング世界王者

ODD

1967年11月30日(55)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:ムエタイ
元ブアカーオのジムのトレーナー

KYO

1986年11月3日(36)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:ムエタイ、MMA
現役MMAファイター

KOBA

1984年4月14日(38)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:キックボクシングプロ30戦
元日本トップランカー