



# ★ファイティングラボバンク 6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  | ※No free trials on Sunday.<br><br>※日曜日は無料体験はございません            | 10: 00 open                                                    |                                                               |                                                                |                                                                  | ※Free Training & Mitts2R<br>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。<br><br>※キッズクラスの年齢は目安です。当てはまらない方で、ご希望の方はご相談ください。                                                                     |                                                                         | 9                                                             |                                                   |    |
| 10 |                                                               | 10:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥  | 10:00 MUAY THAI FIT<br>PHET(Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 10:00 MUAY THAI FIT<br>PHET (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 10:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | 10                                                            |                                                   |    |
| 11 |                                                               | 11:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥  | 11:00 MUAY THAI FIT<br>PHET(Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 11:00 MUAY THAI FIT<br>PHET (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 11:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | 11                                                            |                                                   |    |
| 12 |                                                               | 13 : 00 open                                                   |                                                               |                                                                |                                                                  | 13 : 00 open                                                                                                                                                                                                           |                                                                         | 12                                                            |                                                   |    |
| 13 | 13:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 13:00 MUAY THAI FIT<br>KYO<br>Level★ Intensity♥♥               | 13:00 MUAY THAI FIT<br>KYO<br>Level★ Intensity♥♥              | 13:00 Physical<br>(Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥           | 13:00 MUAY THAI FIT<br>KYO<br>Level★ Intensity♥♥                 | MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                                                                                                                                                                            | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                  | 13:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 13                                                |    |
| 14 | 14:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 14:00 BOXING FIT<br>KYO<br>Level★ Intensity♥♥                  | 14:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 14:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥              | 14:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                 | MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                                                                                                                                                                             | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                 | 14:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 14                                                |    |
| 15 | 15:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥              | 15:00 MUAY THAI FIT<br>KYO<br>Level★ Intensity♥♥               | 15:00 Physical<br>Level★ Intensity♥♥                          | 15:00 BOXING FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                 | 15:00 Physical<br>Level★ Intensity♥♥                             | 15:00 MUAY THAI FIT<br>PHET (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥                                                                                                                                                         |                                                                         | 15:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 15                                                |    |
| 16 | 16:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥              | MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                    | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥        | MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                    | KIDS MUAYTHAI Beginner (6~10years)<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥ | MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                                                                                                                                                                             | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>Beginner (6~10years)<br>Level★ Intensity♥♥ | 16:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 16:00 BOXING FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥    | 16 |
| 17 | 17:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥              | MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                     | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥       | MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥                    | KIDS MUAYTHAI (6~10years)<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥           | MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                                                                                                                                                                             | KIDS MUAYTHAI Advance (6~10years)<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥          | 17:00 MASS SPARING<br>Level★★ Intensity♥♥                     | 17:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥ | 17 |
| 18 | 17:50class ends<br>18:00 close                                | 18:00 MUAY THAI FIT<br>PHET (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥ | 18:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 18:00 MUAY THAI FIT<br>ODD (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥  | 18:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                 | 17:50class ends 18:00 close                                                                                                                                                                                            |                                                                         | 18                                                            |                                                   |    |
| 19 |                                                               | 19:00 BOXING FIT<br>PHET (Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥    | 19:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 19:00 MUAY THAI FIT<br>(Free Trial)<br>Level★ Intensity♥♥      | 19:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                 | ※MASS SPARING<br>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)<br><br>※マウスパーククラスに参加する際は必ずマウスピース、膝当て、グローブインカップを着用してください。<br>※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。<br>※マウスパーククラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 |                                                                         | 19                                                            |                                                   |    |
| 20 |                                                               | 20:00 MASS SPARING(Kick)<br>Level★★ Intensity♥♥                | 20:00 MUAY THAI FIT<br>PHET<br>Level★ Intensity♥♥             | 20:00 MASS SPARING (Boxing)<br>Level★★ Intensity♥♥             | 20:00 MUAY THAI FIT<br>ODD<br>Level★ Intensity♥♥                 |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | 20                                                            |                                                   |    |
| 21 | 20:50class ends                                               |                                                                |                                                               |                                                                | 21:00 close                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | 21                                                            |                                                   |    |
| 22 |                                                               |                                                                |                                                               |                                                                |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | 22                                                            |                                                   |    |



### 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



### 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



### 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

|  |
|--|
|  |
|  |