



# ★ファイティングラボバンク 6月時間割★

BTS「pronpon駅」徒歩8分！駐車場4時間無料！

入会金無料！月謝2,000B(税込み)、予約不要で通い放題！

【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

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
9	<p>※Monday is no Free Trial</p> <p>※月曜日はFree Trial はございません。</p>	10:00 open					<p>※MASS SPARING Defensive practice, mass sparing practice in consideration of safety. (No pads work.)</p> <p>※STEP UP MUAY THAI Kicking and striking techniques to avoid toe and hand injuries. Kick and punch more smoothly than before. Class focuses on basic movements and form.</p>			9		
10		10:00 Beginner MUAY THAI KOBA★	10:00 MUAY THAI FIT PHET★	10:00 Beginner MUAY THAI KOBA★	10:00 MUAY THAI FIT ODD★	10						
11		11:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	11:00 MUAY THAI FIT PHET★	11:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	11:00 MUAY THAI FIT ODD★(Free Trial)	11						
12	13:00 open	12:00 Free Training Absence of instructor	12:00 Free Training Absence of instructor	12:00 Free Training Absence of instructor	12:00 Free Training Absence of instructor	13:00 open			12			
13	13:00 MUAY THAI FIT PHET★	13:00 MUAY THAI FIT KYO★	13:00 MUAY THAI FIT KYO★	13:00 MUAY THAI FIT ODD★	13:00 MUAY THAI FIT KYO★	MUAY THAI FIT PHET★	KIDS MUAYTHAI (3~6years) ODD★	13:00 MUAY THAI FIT PHET★	13			
14	14:00 MUAY THAI FIT PHET★	14:00 MUAY THAI FIT KYO★	14:00 MUAY THAI FIT PHET★	14:00 MUAY THAI FIT ODD★	14:00 MUAY THAI FIT ODD★	MUAY THAI FIT ODD★	KIDS MUAYTHAI (7~10years) PHET★	14:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	14			
15	15:00 MUAY THAI FIT PHET★	15:00 MUAY THAI FIT KYO★	15:00 MUAY THAI FIT PHET★	15:00 MUAY THAI FIT ODD★	15:00 MUAY THAI FIT ODD★	15:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)		15:00 MUAY THAI FIT PHET★(Free Trial)	15			
16	16:00 MUAY THAI FIT PHET★	STEP UP MUAY THAI KOBA★	KIDS MUAYTHAI (3~6years) ODD★	MUAY THAI FIT PHET★	KIDS MUAYTHAI (3~6years) KOBA★	MUAY THAI FIT ODD★	KIDS MUAYTHAI (3~6years) PHET★	MUAY THAI FIT ODD★	KIDS MUAYTHAI (3~6years) KOBA★	16:00 MUAY THAI FIT PHET★(Free Trial)	16:00 MUAY THAI FIT PHET★	16
17	17:00 MUAY THAI FIT PHET★	MUAY THAI FIT ODD★	KIDS MUAYTHAI (7~10years) KOBA★	STEP UP MUAY THAI KOBA★	KIDS MUAYTHAI (7~10years) PHET★	MUAY THAI FIT PHET★	KIDS MUAYTHAI (7~10years) ODD★	Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	KIDS MUAYTHAI (7~10years) ODD★	17:00 MUAY THAI FIT PHET★	17:00 MASS SPARING KOBA★	17
18	<p>17:50 Finish 18:00 close</p>	18:00 MUAY THAI FIT ODD★(Free Trial)	18:00 MUAY THAI FIT PHET★	18:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	18:00 MUAY THAI FIT ODD★	17:50 Finish 18:00 close			18			
19		19:00 MUAY THAI FIT ODD★(Free Trial)	19:00 Beginner MUAY THAI KOBA★(Free Trial)	19:00 MUAY THAI FIT PHET★(Free Trial)	19:00 MASS SPARING KOBA★	<p>※MASS SPARING ディフェンス練習(受け返し)、寸止めの対人練習 安全に配慮して、対人練習をするクラス (ミット打ちは無し)</p>			19			
20		20:00 MUAY THAI FIT ODD★	20:00 MASS SPARING KOBA★	20:00 MUAY THAI FIT PHET★	20:00 STEP UP MUAY THAI KOBA★	<p>※STEP UP MUAY THAI 足先や手を痛めないための蹴り方、打ち方、 今よりもスムーズにキック、パンチができるように 基本の動き、フォームを中心に練習をするクラス 初心者の方、フォームを習いたい方にオススメ</p>			20			
21		20:50 Finish 21:00 close								21		



### PHET

1988年10月8日(33)

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(54)

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



### KYŌ

1986年11月3日(35)

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:ムエタイ10年 空手初段 剣道二段

ケガをせずに一緒に楽しく動きましょう!

# ★ファイティングラボバンコク 6月時間割★

## 【注意事項】

- ・キッズクラスに参加する場合、キッズ会員は大人のエリアには入らない。  
レッスン中に他の人の邪魔をする場合、休憩中に寝転がっている場合、  
同じことを何度注意されても直す気がまったくない場合は、レッスンから抜けていただく場合がございますので予めご了承ください。
- ・マスパーリングに参加する場合、  
※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。  
※マスパーリングクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンを行います。
- ・ステップアップクラスでは正しいフォーム、動きの練習を行います。  
正しいフォームで行うことでよりスムーズに動けるだけでなく、ケガ予防、運動効果アップにつながります。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

木曜

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※バンコクではパーソナルレッスンはございません。