



★ファイティングラボバンク 11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	※Tuesday is no Free Trial ※火曜日は無料体験はございません				※MASS SPARING Defensive practice, mass sparing practice in consideration of safety. (No pads work.)		10
11					※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.		11
12					13:00 open		13:00 open
13	13:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	13
14	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	14
15	15:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15
16	16:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	16:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	16:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16
17	17:00 STEP UP MUAY THAI KOBA Level★ Intensity♥	17:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	17:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	17:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	17:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	17:00 MASS SPARING KOBA Level★★ Intensity♥♥	17
18	17:50class ends 18:00 close				17:50class ends 18:00close		18
19	18:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	18:00 BOXING FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	※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)		19
20	19:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	※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		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(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



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



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

★ファイティングラボバンコク 記載事項★

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

火曜

水曜

木曜

金曜

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。