



★ファイティングラボバンク 12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♥♥					※MASS SPARING Defensive practice, mass sparring practice in consideration of safety. (No pads work.)		10
11	11:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥							11
12	12:00 Free Training Absence of instructor							12
13	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 PHET Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD 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 PHET Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET 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 PHET Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15
16	16:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET KIDS MUAYTHAI (6~10years) KOBA Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD KIDS MUAYTHAI (6~10years) KOBA Level★ Intensity♥♥	16:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16
17	17:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET KIDS MUAYTHAI (6~10years) KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD KIDS MUAYTHAI (6~10years) KOBA 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 ODD Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT ODD (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 (ミット打ちはございません) ※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、参加をお断りする場合が ございますので予めご了承ください。参加者が1名 の場合はその他レッスンを行います。			19
20	19:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 Combination Mitts KOBA Level★ Intensity♥♥				20
21	20:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	20:00 BOXING FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	20:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	20:00 Free Training & Mitts2R KOBA Level★ Intensity♥~♥♥♥				21
22	20:50class ends 21:00 close					※Combination Mitts お互いにミットを持ち合うクラスです。		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



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