



★ファイティングラボバンク 4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 KOKBA Level★ Intensity♥♥ | | | | | 10 | |
| 11 | 11:00 MUAY THAI FIT KOKBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥ | | | | | 11 | |
| 12 | 12:00 Free Training Absence of instructor | | | | | 12 | |
| 13 | 13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥ | | | | | 13 | |
| 14 | 14:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥ | | | | | 14 | |
| 15 | 15:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥ | | | | | 15 | |
| 16 | 16:00 MUAY THAI FIT KOKBA Level★ Intensity♥♥ | | | | | 16 | |
| 17 | 17:00 MUAY THAI FIT KOKBA Level★ Intensity♥♥ | | | | | 17 | |
| 18 | 18:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥ | | | | | 18 | |
| 19 | 19:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥ | | | | | 19 | |
| 20 | 20:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥ | | | | | 20 | |
| 21 | 20:50class ends 21:00 close | | | | | 21 | |
| 22 | 21:00 close | | | | | 22 | |

※No free trials on Wednesdays.

※水曜日は無料体験はございません

13:00 open

※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。

※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。

13:00 open

17:50class ends 18:00 close
※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 其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



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