



★ファイティングラボバンク 5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	※No free trials on Tuesdays.	10:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	※Free Training & Mitts2R 自主練習となりますので、ウォーミングアップ → シェドー → 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。		10			
11	※火曜日は無料体験はございません	11:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	11:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	11:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	11:00 MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	11:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	※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。		11			
12	13:00 open	12:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor	12:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor	12:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor	12:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor	12:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor	13:00 open		12			
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♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	13		
14	14:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) 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 PHET Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	14		
15	15:00 MUAY THAI FIT ODD 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 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 KOBA Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) KOBA Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (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 BOXING FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) KOBA(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (6~10years) PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAY THAI (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	18:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	18:00 BOXING FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	18:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	17:50class ends 18:00 close		18
19		19:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT KOBA (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	※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)		19
20		20:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	20:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	20:00 MUAY THAI FIT KOBA Level★ Intensity♥♥	20:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	20:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	20:00 Free Training & Mitts2R KOBA Level★ Intensity♥~♥♥♥	20:00 Free Training & Mitts2R KOBA Level★ Intensity♥~♥♥♥	20:00 Free Training & Mitts2R KOBA Level★ Intensity♥~♥♥♥	※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 その他レッスンをを行います。		20
21		20:50class ends								21		
22		21:00 close								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(39)

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