



★ファイティングラボバンク 10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 Sunday. ※日曜日は無料体験はございません	10:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	10:00 MUAY THAI FIT ODD 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。 ※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)		10		
11		11:00 MUAY THAI FIT ODD (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♥♥	11:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥			11	
12		13:00 open				13:00 open				12
13	13:00 Physical (upper body) Level★★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	13:00 BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 Physical (lower body) Level★★ Intensity♥♥	13:00 BOXING FIT KYO(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	13:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	13	
14	14:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	14:00 BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT KYO (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	14	
15	15:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	15:00 HIIT (Free Trial) Level★★ Intensity♥♥	15:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	15:00 PHYSICAL (whole body) Level★★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	15:00 Free Training (自主練習) Absence of instructor		15	
16	16:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★★ Intensity♥♥	16:00 BASIC BOXING Level★★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16
17	17:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) Level★★ Intensity♥♥	17:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	17:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	17
18	17:50class ends 18:00 close	18:00 MUAY THAI FIT PHET(Free Trial) 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 Level★ Intensity♥♥	17:50class ends 18:00 close			18	
19		19:00 BOXING FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	19:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	※マウスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、膝当て、グローインカップ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する場合がございますので予めご了承ください。			19	
20		20:00 MASS SPARING (Boxing) Level★★★ Intensity♥♥♥	20:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	20:00 MASS SPARING (Kick) Level★★★ Intensity♥♥♥	20:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	※マウ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				21:00 close				21	
22	20:50class ends				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

