



# ★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	※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					
12		13:00 open				13:00 open		12					
13	13:00 Physical(lower body) Shin Level★★ Intensity♥♥	13:00 MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	13:00 Physical(upper body) Shin Level★★ Intensity♥♥	13:00 HIIT Shin Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET	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 Level★ Intensity♥♥	14:00 MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	14:00 BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD	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 Physical(whole body) Shin Level★★ Intensity♥♥		15:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	15:00 MUAY THAI FIT KYO 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	BASIC KICKBOXING Shin	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD	16:00 MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	16:00 BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16		
17	BASIC BOXNG Shin Level★★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD	MUAYTHAI (Free Trial) PHET	KIDS MUAYTHAI (6~10years) Shin	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET	MUAYTHAI (Free Trial) ODD	KIDS MUAYTHAI (6~10years) Shin	17:00 MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) 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 予めご了承ください。		19					
20		20:00 Boxing Sparring(advanced) Shin Level★★★ Intensity♥♥♥	20:00 MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	20:00 KickBoxing Sparring (advanced) Shin 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

