



# ★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	※No free trials on Sunday.  ※日曜日は無料体験はございません	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	Year-end and New Year schedule  12/28(Thu)~12/29(Fri) 13:00~18:00 12/30(Sat)~1/3(Wed) Closed 1/4(Thu)~1/5(Fri) 13:00~18:00		10			
11		MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥			11			
12		13:00 open								12	
13	Physical(lower body) Shin (Free Trial) Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	Physical(upper body) Shin (Free Trial) Level★★ Intensity♥♥	HIIT Shin (Free Trial) Level★★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	13		
14	MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	14		
15	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT KYO Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	Free Training (自主練習) Absence of instructor		15		
16	MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	BASIC KICKBOXING Shin Level★★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD (Free Trial) Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	16	
17	BASIC BOXNG Shin Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) ODD Level★ Intensity♥♥	MUAYTHAI (Free Trial) PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	MUAYTHAI (Free Trial) ODD Level★ Intensity♥♥	KIDS MUAYTHAI (6~10years) Shin Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	17
18	17:50class ends 18:00 close	MUAY THAI FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥	17:50class ends 18:00 close  ※マウスパーク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。  ※マウスパーククラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをを行います。			18		
19		BOXING FIT PHET(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	BOXING FIT PHET Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD(Free Trial) Level★ Intensity♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥				19		
20		Boxing Sparring(advanced) Shin Level★★★ Intensity♥♥♥	MUAY THAI FIT PHET Level★ Intensity♥♥	KickBoxing Sparring(advanced) Shin Level★★★ Intensity♥♥♥	MUAY THAI FIT ODD Level★ Intensity♥♥				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