



2012年 WIMA 今年最後の秋の特別企画!  
 < 第13回 >

# 秋の太極拳7千合宿 in 御岳山

都心からわずか90分の自然豊かな、御岳山!  
 のびのびと太極拳をしながら、大自然のエネルギーをチャージしましょう。

## 回 ■ 回 太極拳の効果 ■ 回 ■ 回

基礎代謝 & 体力向上、ダイエット、内臓機能改善、体幹作り、ストレス解消、集中力向上、  
 精神安定、やる気アップなど、様々な効果が期待できます。

## 回 ■ 回 WIMA 合宿の魅力 ■ 回 ■ 回

みんなで和気あいあいと、太極拳や気功のレッスンを、ゆったり、たっぷり2日間かけて行います。  
 先生やアシスタントはベテランでフレンドリーなメンバーばかりです。全くはじめての方も、  
 自然に溶けこめます。WIMAは雰囲気の良いと丁寧な指導がウリの、太極拳クラブです。

## 回 ■ 回 参加者の声 ■ 回 ■ 回

初めてだったので実はちょっとドキドキしていたのですが、とても楽しい2日間でした。(20代女性、初心者)  
 鳥の鳴き声が聞こえる、見晴らしのよい山の中で、のびのび体を動かすことが出来て、  
 リラックス出来ました。迷わず参加してよかったです。(40代女性、初心者)  
 普段よりも長い時間、みんなと過ごし稽古もたっぷりできたので、楽しかったです。(30代男性、上級者)

## 回 ■ 回 合宿詳細 ■ 回 ■ 回

日 時：11月24日(土)・25日(日) (1泊2日)  
 集 合：24日(土) JR青梅線「御嶽」駅 改札前8:40 (時間厳守)  
 解 散：25日(日) 「御嶽」駅 17:30  
 指導員：フランソワ・デュボワ (中国武当内家拳国際継承者) & アシスタント  
 定 員：20名 (超初心者 & 中級者)

参加費：24,000円 / ひとり 《特典》 WIMA が初めての友達と一緒にだと 20,000円 / ひとり  
 [上記料金には、9時間講習 + 宿泊費 + 1日目昼食・夕食 + 2日目朝食・昼食 + スポーツセンター使用料、全て込み]

初心者も  
 丁寧に教えます♪

親子参加  
 大歓迎!



## 回 ■ 回 参加方法 ■ 回 ■ 回

標題に「2012秋合宿参加希望」と明記の上、①参加者のお名前と人数②性別③太極拳歴  
 (初心者 or 何年) ④携帯電話番号 (当日の緊急連絡用) ⑤体で不調をきたしている箇所  
 (例：腰、膝) があれば、そちらもご明記の上、[info@wima.co.jp](mailto:info@wima.co.jp) までメールしてください。  
 締め切り：11月21日(水)

## 回 ■ 回 お問い合わせ ■ 回 ■ 回

WIMA 武当式太極拳・気功 主催：どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

HP: [wima.co.jp](http://wima.co.jp) E-mail: [info@wima.co.jp](mailto:info@wima.co.jp) Tel: 070-5459-2246 担当：木村