



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は雰囲気の良いさ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16(土)・17日(日) (1泊2日)

集 合：16日(土) JR青梅線「御嶽」駅 改札前8:40 (時間厳守)

解 散：17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]

親子参加
大歓迎!

日帰りも
OK!

初心者も
丁寧に教えます♪



Illustration by N. Negishi

回 ■ 回 参加方法 回 ■ 回

標題に「2013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 までメールしてください。

締め切り：11月13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 E-mail: info@wima.co.jp Tel: 070-5459-2246 担当：木村

