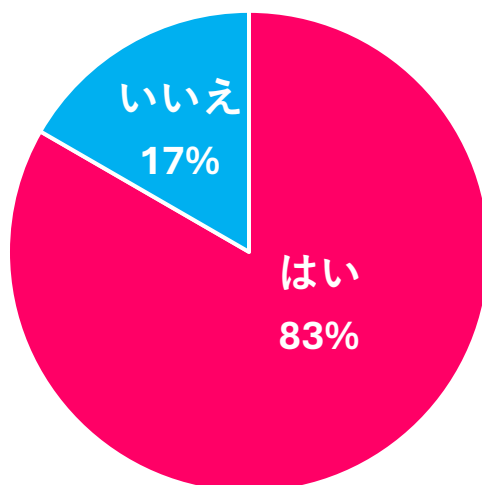


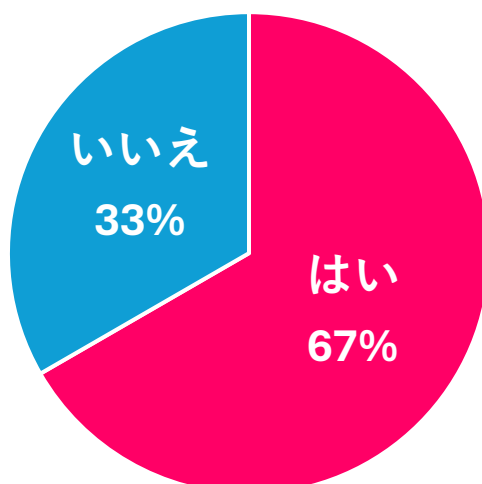
SAKURA YOGA 実施後アンケート

(n = 6)

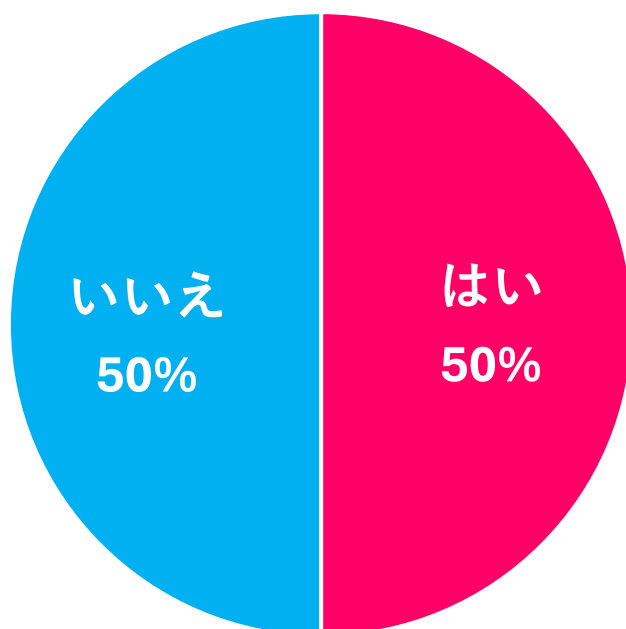
サクラヨガを行ったことで社員同士のコミュニケーション活性化に繋がったと思いますか？



サクラヨガに参加して
心身のリフレッシュに繋がりましたか？



サクラヨガを行ったことで、自分の身体や健康
について意識するようになりましたか？



SAKURA YOGA 満足度

65%

なぜこの評価にしたのか？

- ・ 早朝出勤で昼食もとれないまま参加になり、身体がリラックスできなかった。
- ・ 外部の人に見られるのが嫌だった。
- ・ 運動不足と花見を両立できたから。
- ・ もともと興味があった。

感想

- ・ 参加者が少なかったのが残念
- ・ 多少リフレッシュできた
- ・ 座りっぱなしの仕事なのでリフレッシュできた。
- ・ 以前やった椅子に座りながらのヨガもやりたい