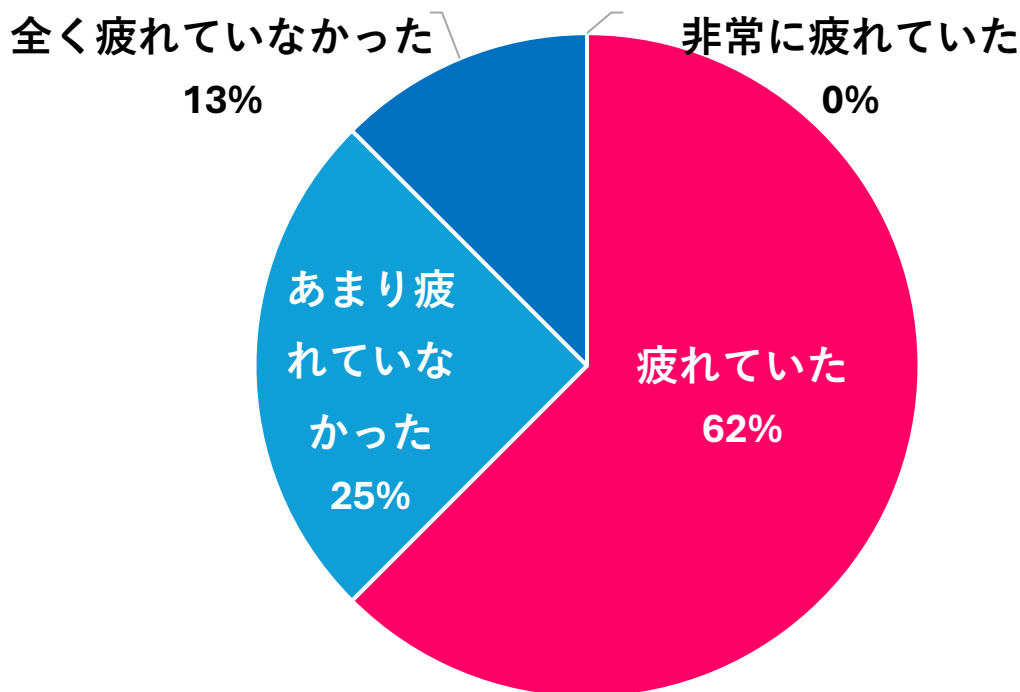


2025年5月15日 サイショウヨガ

ヨガ体験前のご自身について、
どの状態だったか教えてください。



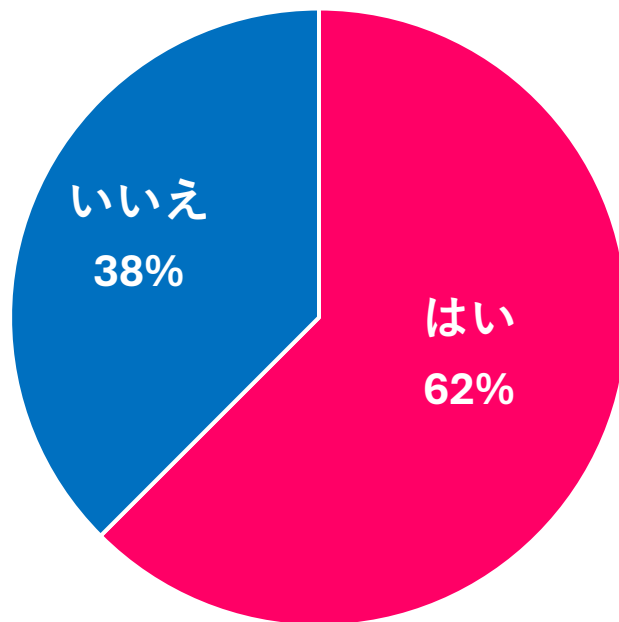
今回のヨガの満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

5月のヨガ満足度

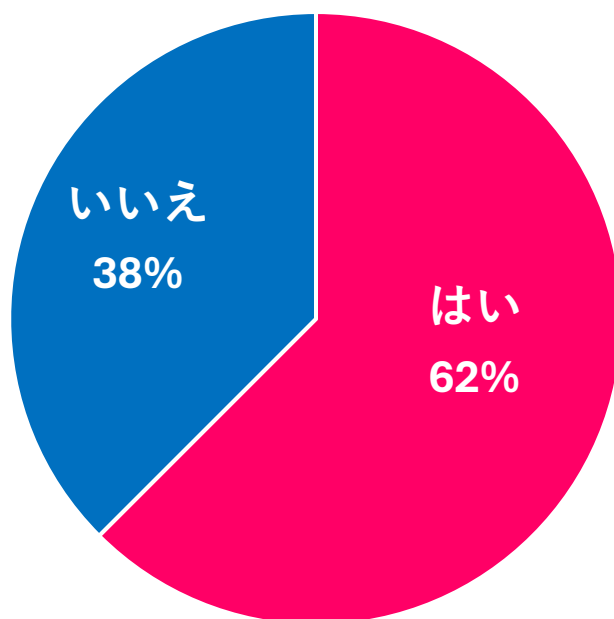
71.2%

- ・ 気分的にはスッキリしたが、腰が痛くなった。
- ・ 座ってできたのが良かった。
- ・ 普段使わない所を使えた。
- ・ 特に効果を感じなかった。

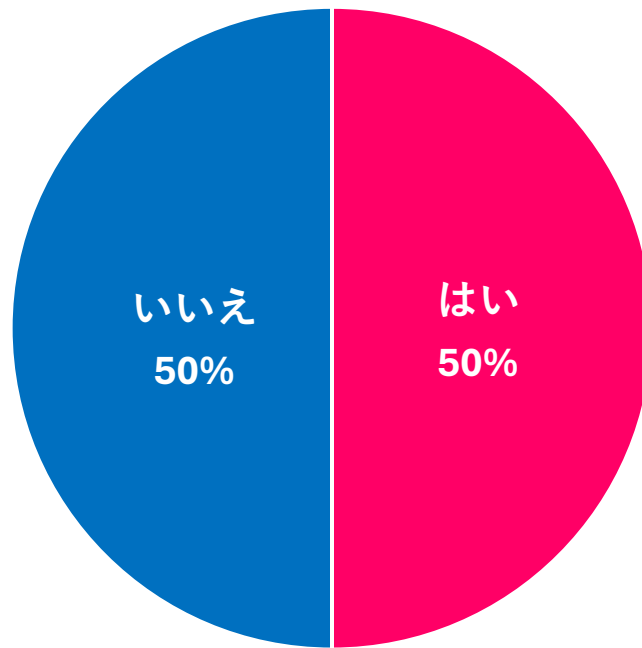
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



今月の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？



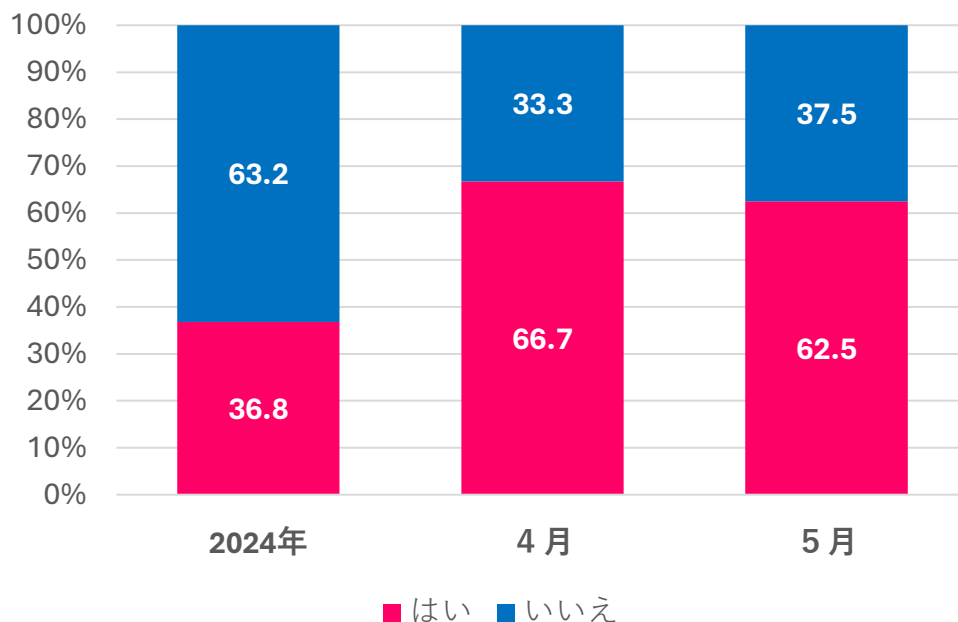
今月のヨガを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



感想

- ・自分の身体の硬さを実感した。
- ・椅子に座ってやるヨガは新鮮だった
- ・五十肩の困っていて、睡眠に支障が出ているので良いストレッチを教えてほしい。

今月のヨガを行ったことで 心身のリフレッシュに繋がりましたか？



今月の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？

