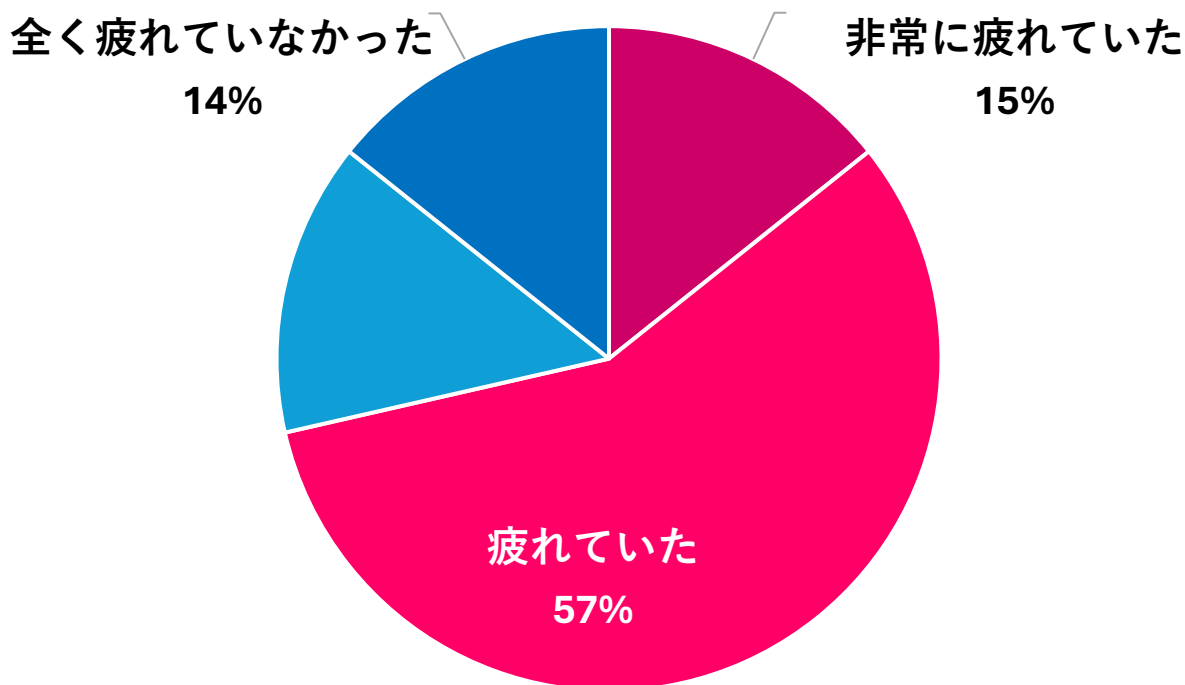


2025年5月15日 サイショウヨガ

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。



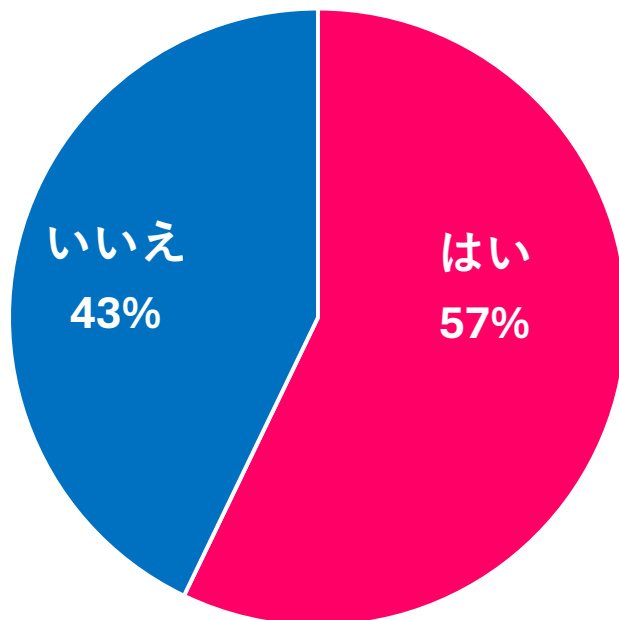
今回のヨガの満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

6月のヨガ満足度

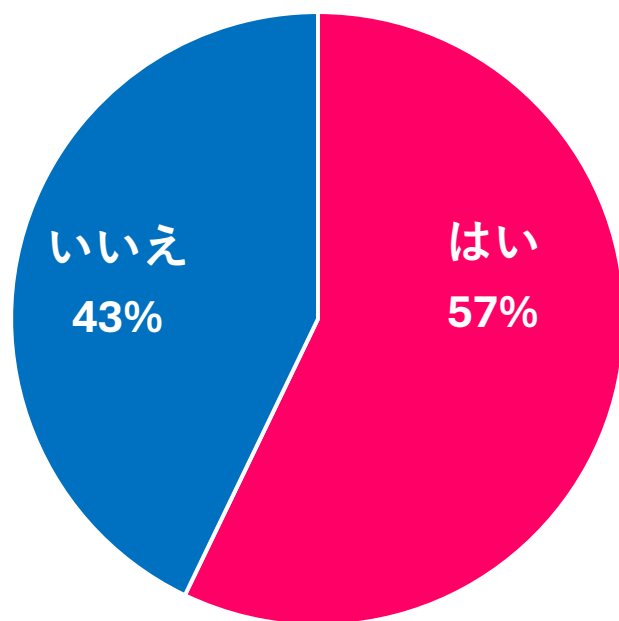
60%

- ・ うっすら汗をかいて軽くなった
- ・ 短時間で筋肉が楽になった。
- ・ 身体のコリなどもなくあまり必要性を感じていない。
- ・ ヒザを痛めていて思うようにできなかった。

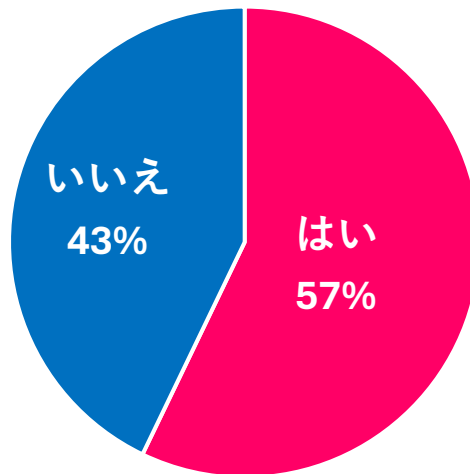
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



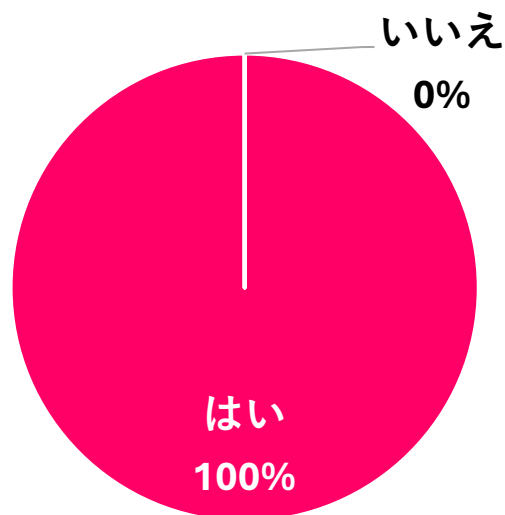
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



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？



今月の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りましたか？

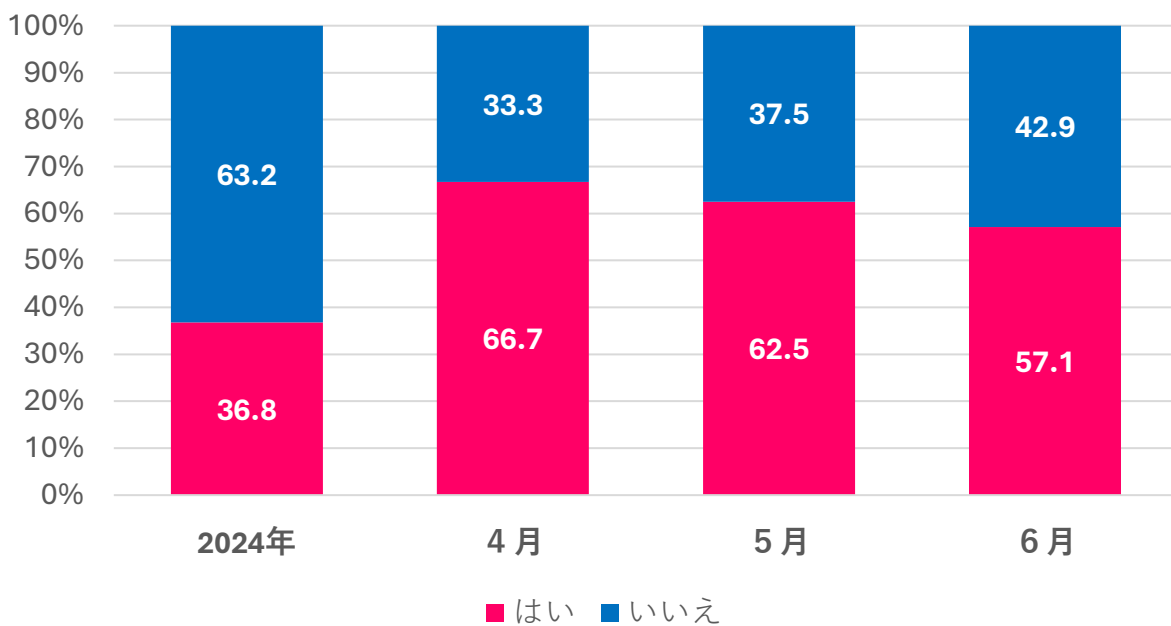


感想

- ・ 筋肉痛だったのできつかった。
- ・ 椅子でやるヨガの方が自分には合っている
- ・ 家でもできそう
- ・ 普段運動しない方にはいいのでは。

集計表

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？

