

2025年7月31日 脳と体のリフレッシュエクササイズ

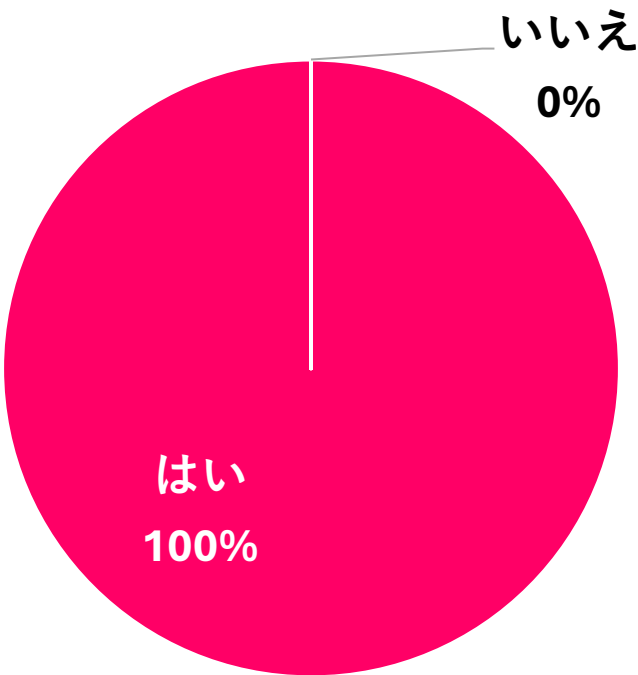
今回のイベントの満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

満足度

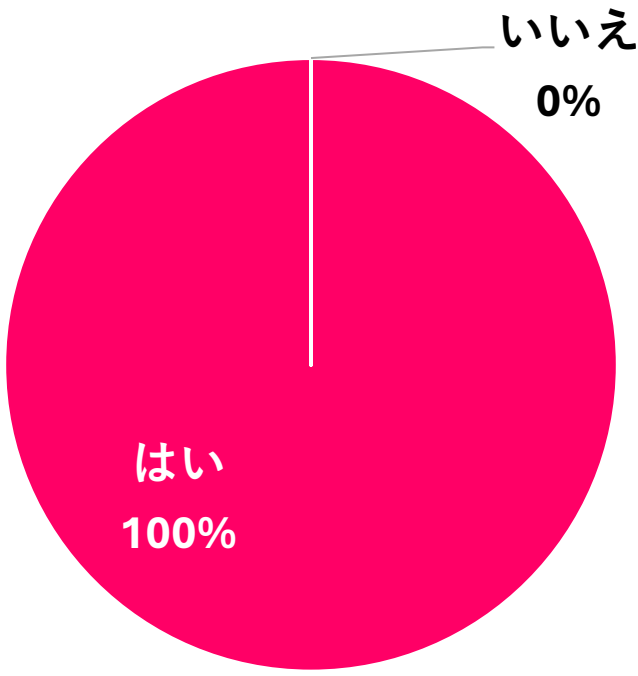
82.6%

- ・ 斬新だった
- ・ 身体がほぐれたため
- ・ 1時間のみっちりできたから

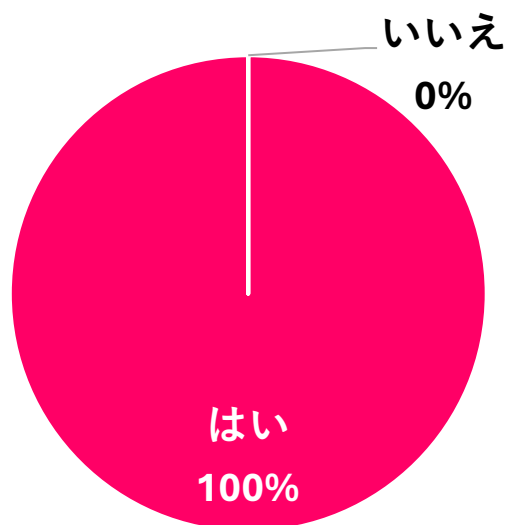
このプログラムは心身のリフレッシュに繋がりましたか？



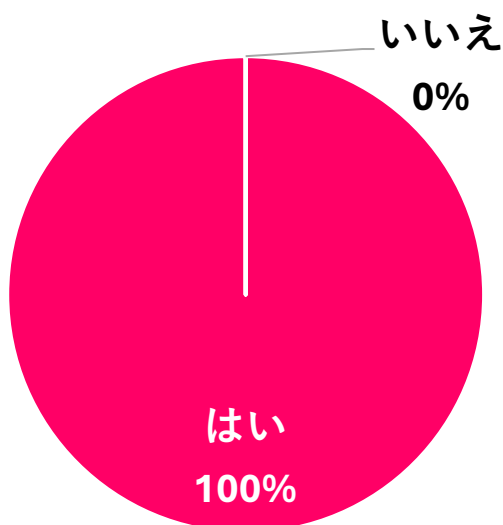
このプログラム行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



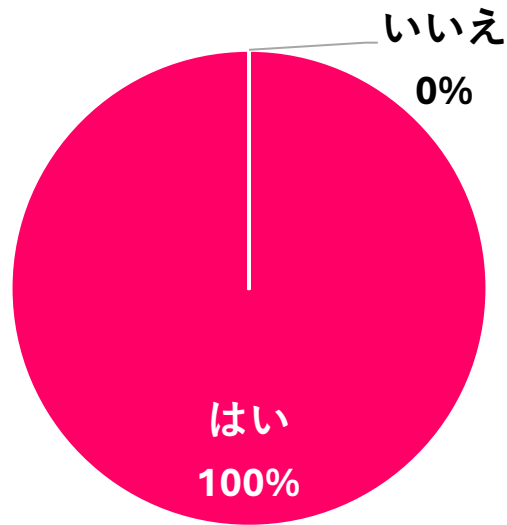
このプログラムを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



このプログラム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？



もっとコミュニケーションを深められそうな
楽しくできる運動をやってみたいですか？



感想

- ・ ヨガとの実施期間は空けた方がいい
- ・ 楽しくやらせていただきました
- ・ 食後で眠かったが、目が覚めました