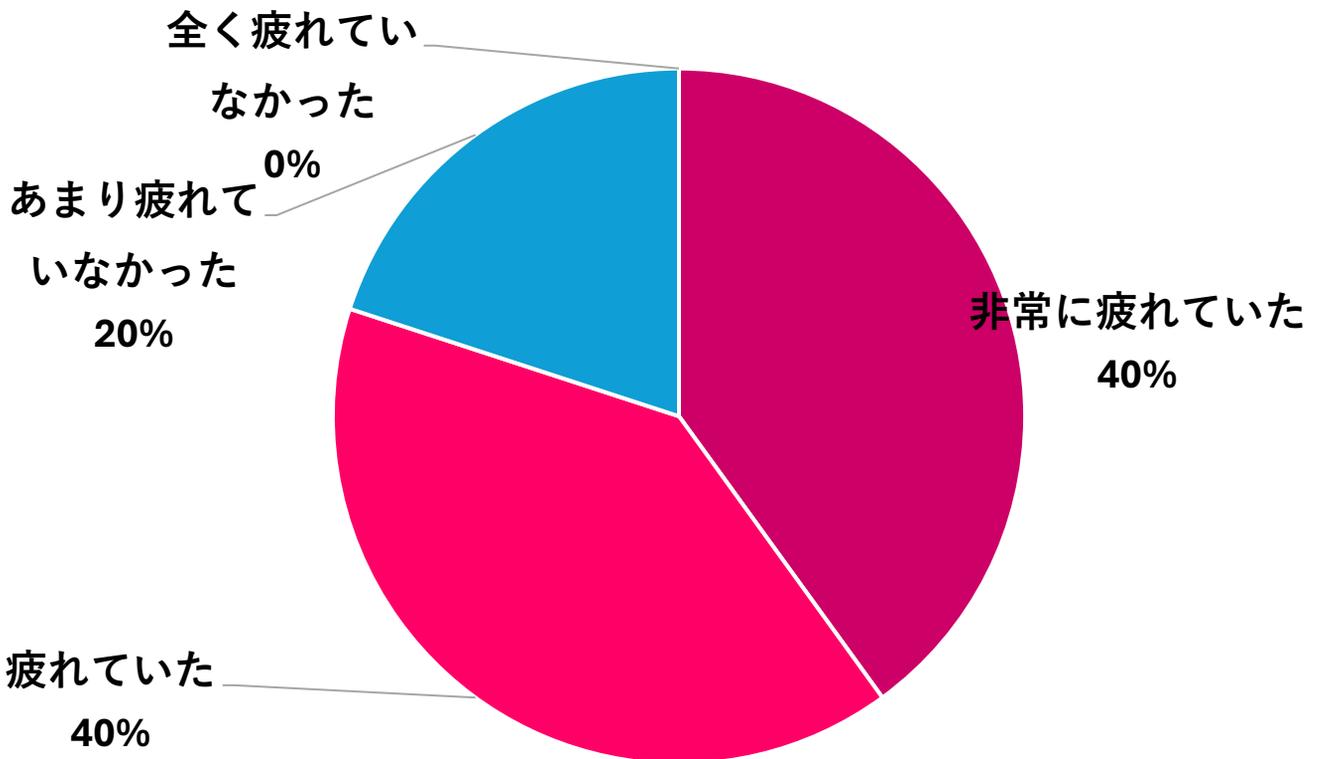


# 2025年9月9日 サイショウヨガ

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。



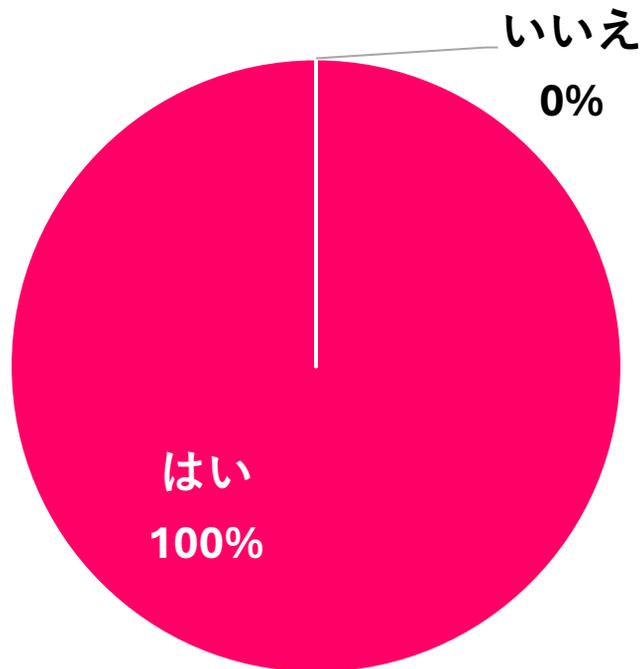
今回の満足度を教えてください。  
また、なぜこの評価なのか教えてください。

9月のヨガ満足度

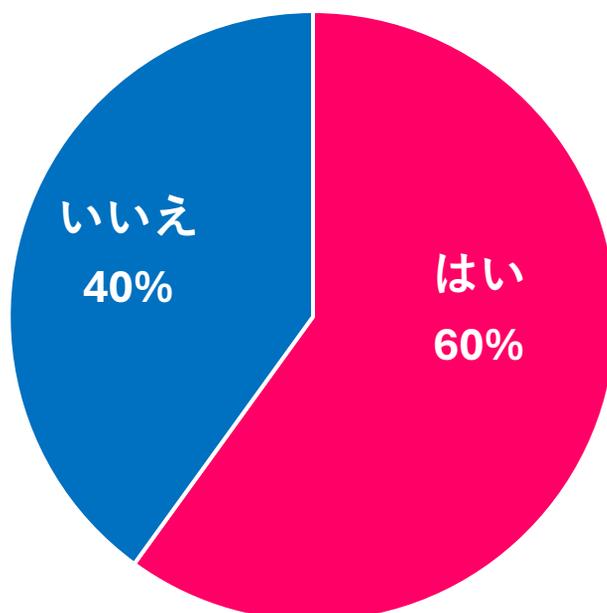
**76%**

- ・首筋が伸びた
- ・疲れていたなので、座りながらのヨガの方がレッスンを受けやすかった。

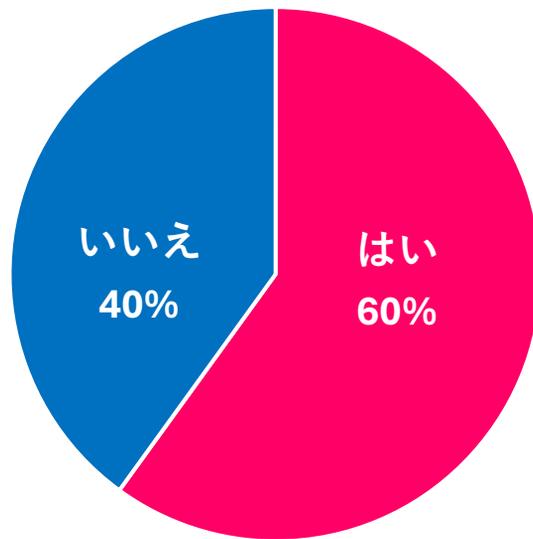
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



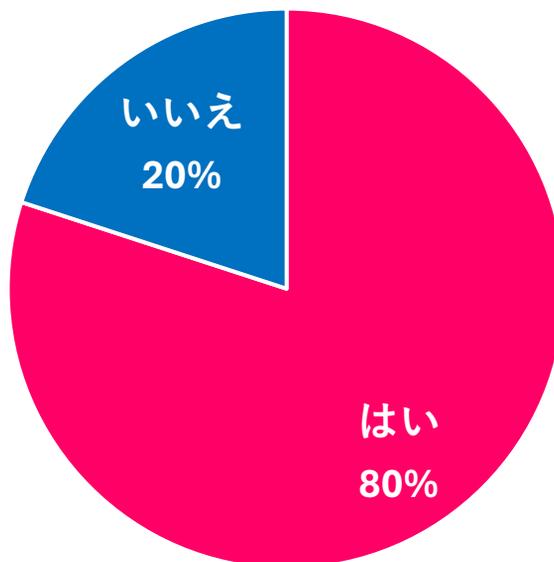
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



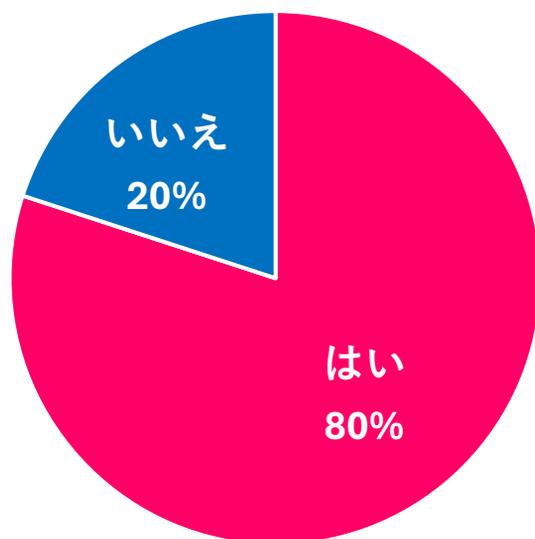
今月のヨガを行うことで  
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



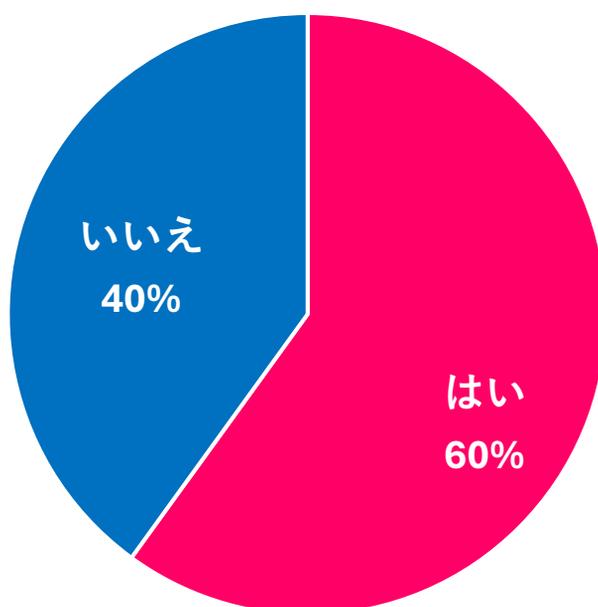
今月のヨガを行ったことで社員同士の  
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



レッスン後、身体がポカポカ、血流の流れが良くなりましたか？



もっとコミュニケーションを深められるような、楽しくできるヨガをやってみたいですか？

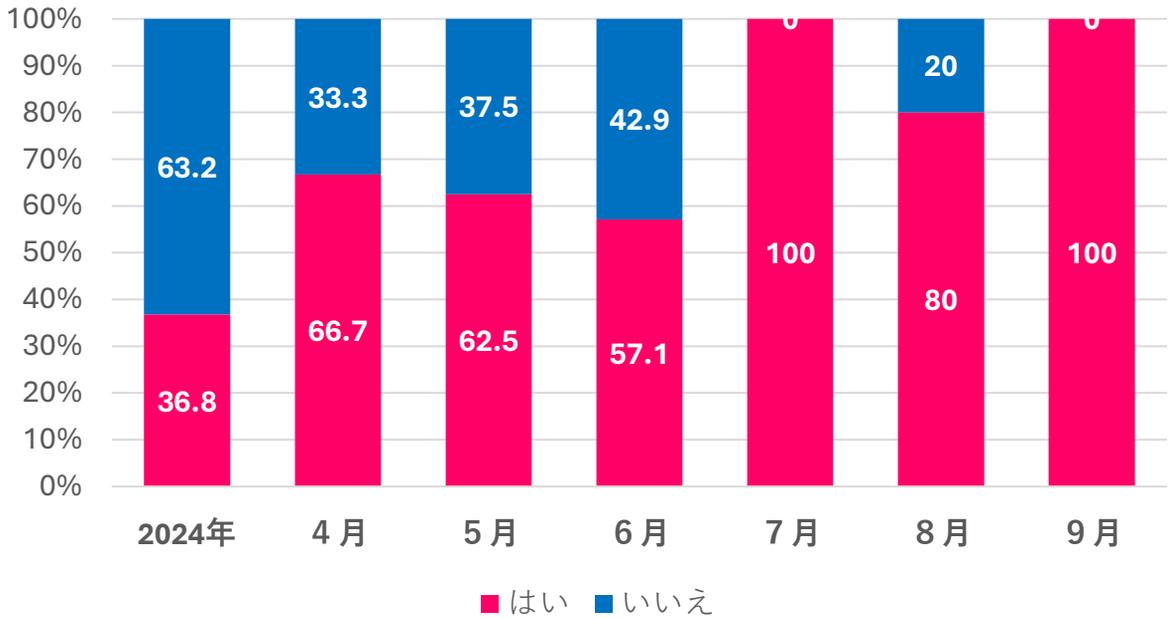


## 感想

- ・ 関節に効きすぎた
- ・ 腰痛中だったので、大変苦しかった
- ・ 心を落ち着かせるには、良い方法だと思います。

# 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？

