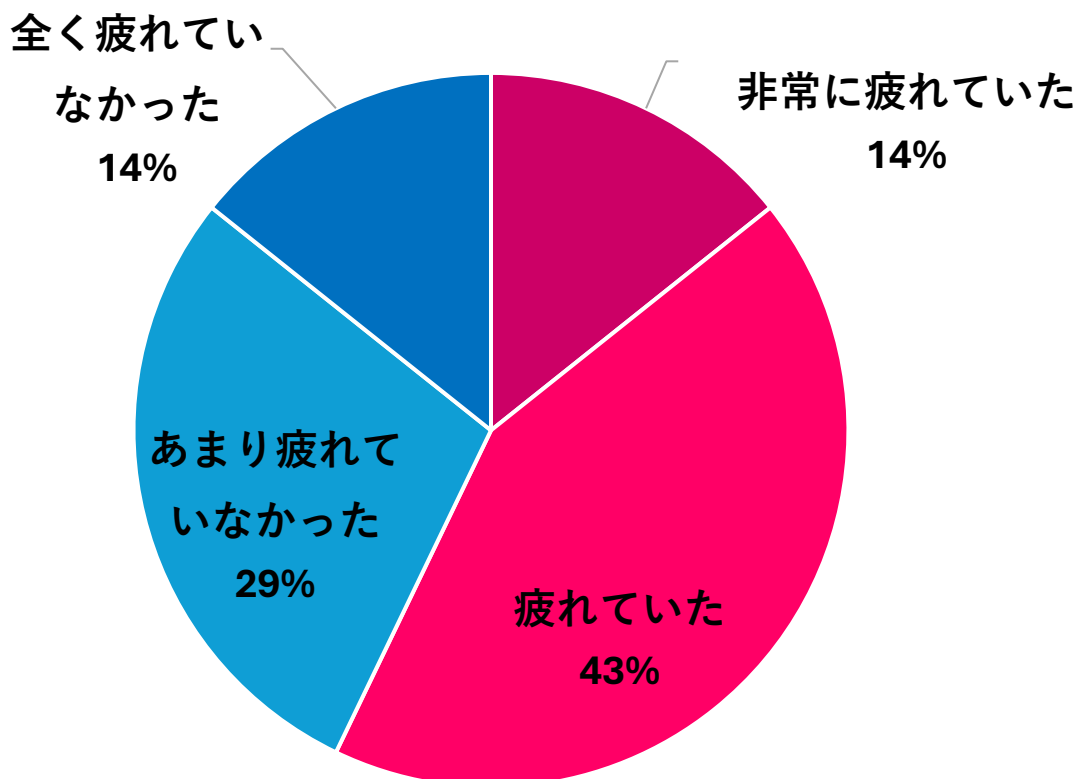


2025年10月21日 サイショウヨガ

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。



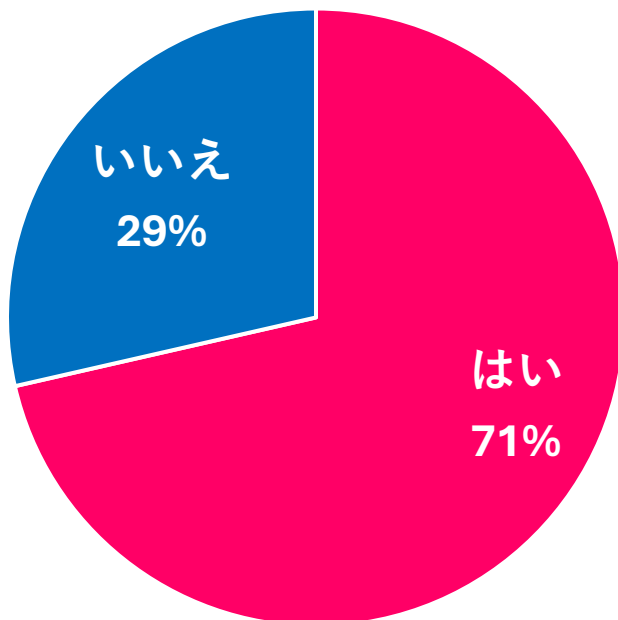
今回の満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

10月のヨガ満足度

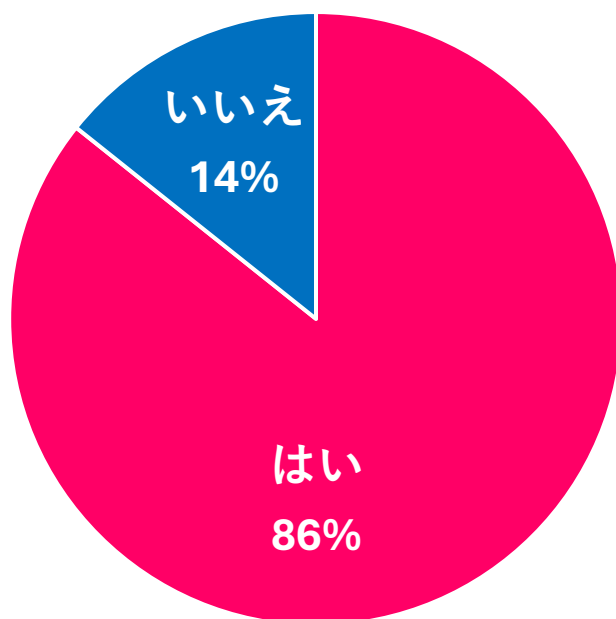
68.6%

- ・ 健康になった気になる
- ・ 肩周りがスッキリ

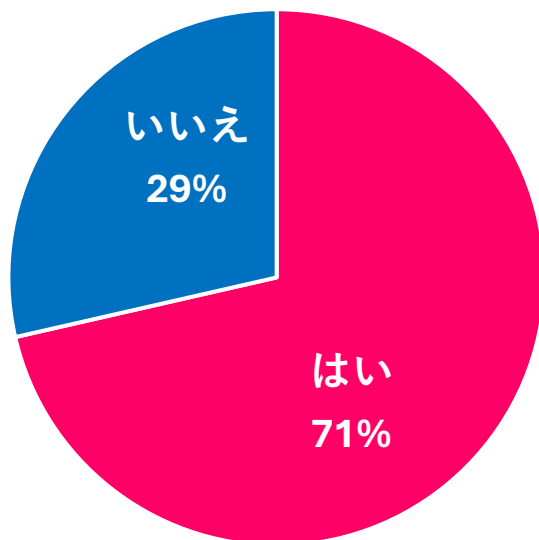
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



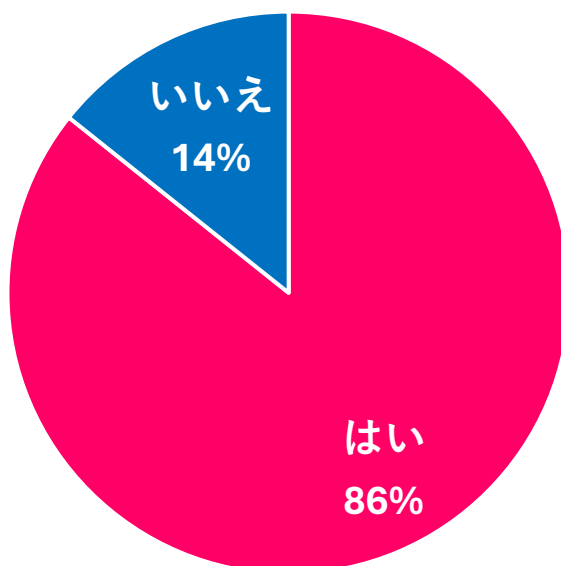
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



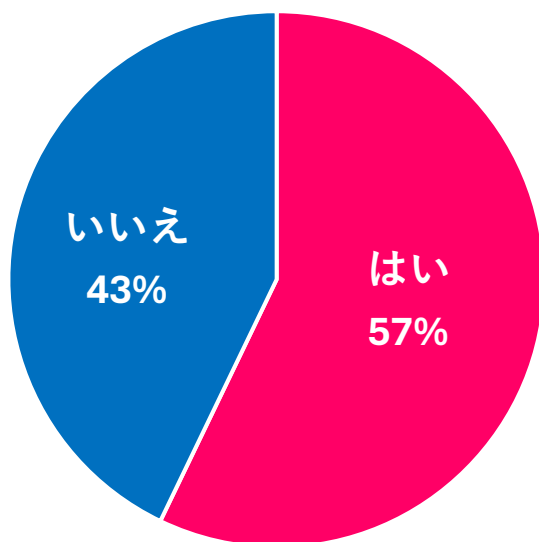
今月のヨガを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



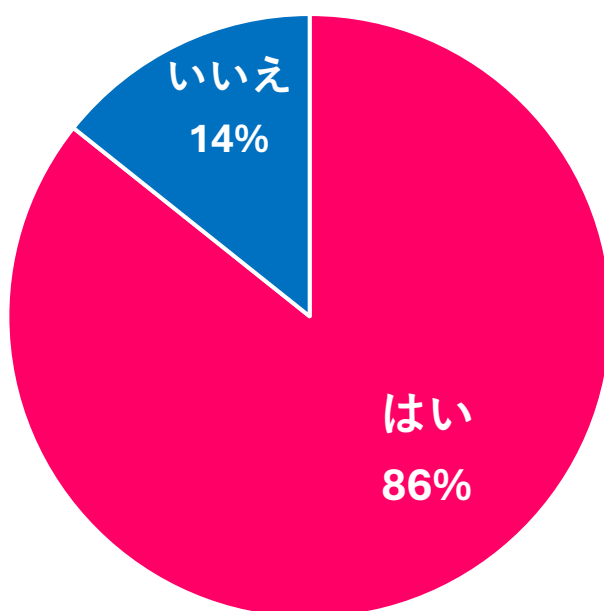
今月のヨガを行ったことで社員同士の
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



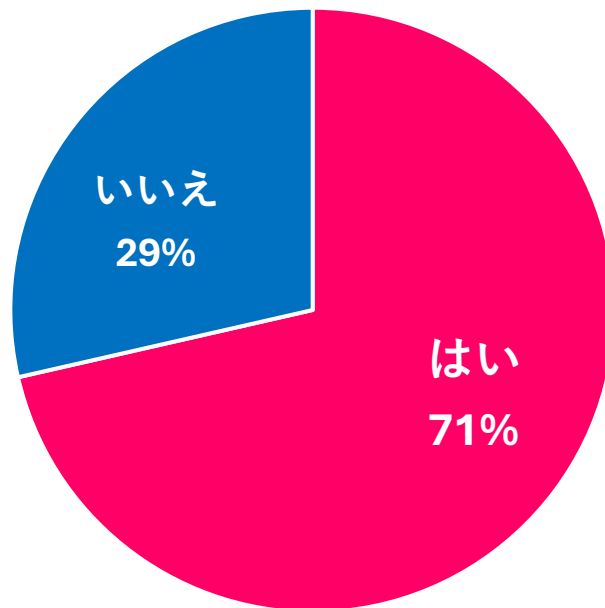
レッスン後、身体がポカポカ、血流の流れが良くなりましたか？



今回のヨガのレッスンが身体を動かすヒントに繋がりましたか？



ヨガの腹式呼吸方は難しいですか？

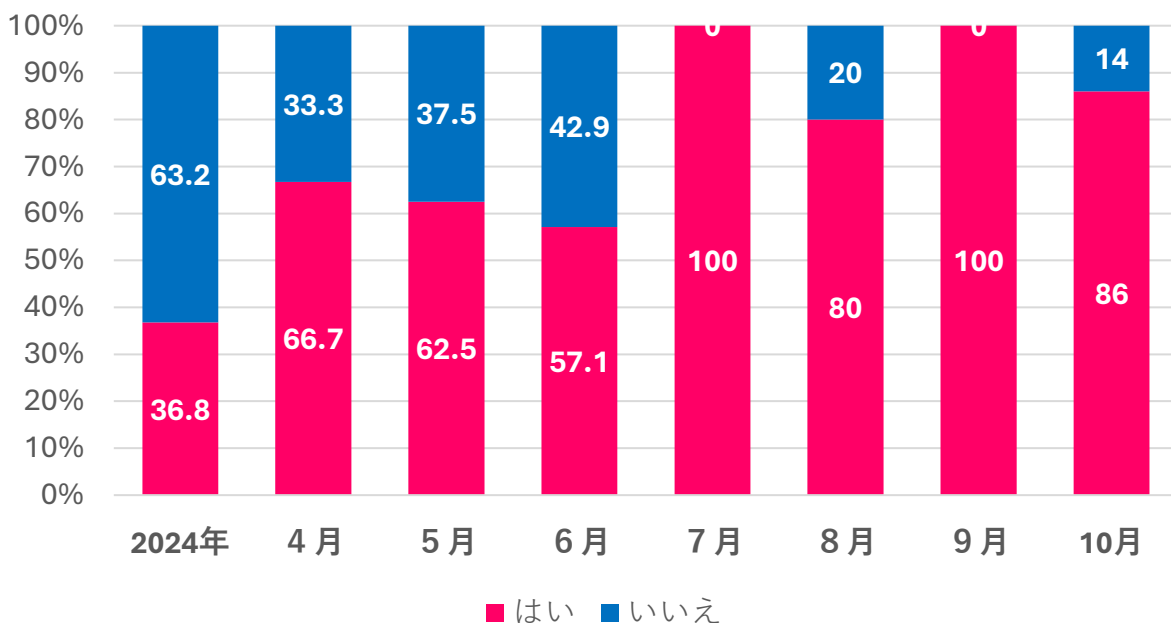


感想

- ・ 前日に腰痛になったので、いつものヨガよりしんどかった
- ・ 個人的には何も変化がない
- ・ 久々に参加できてよかった

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？

