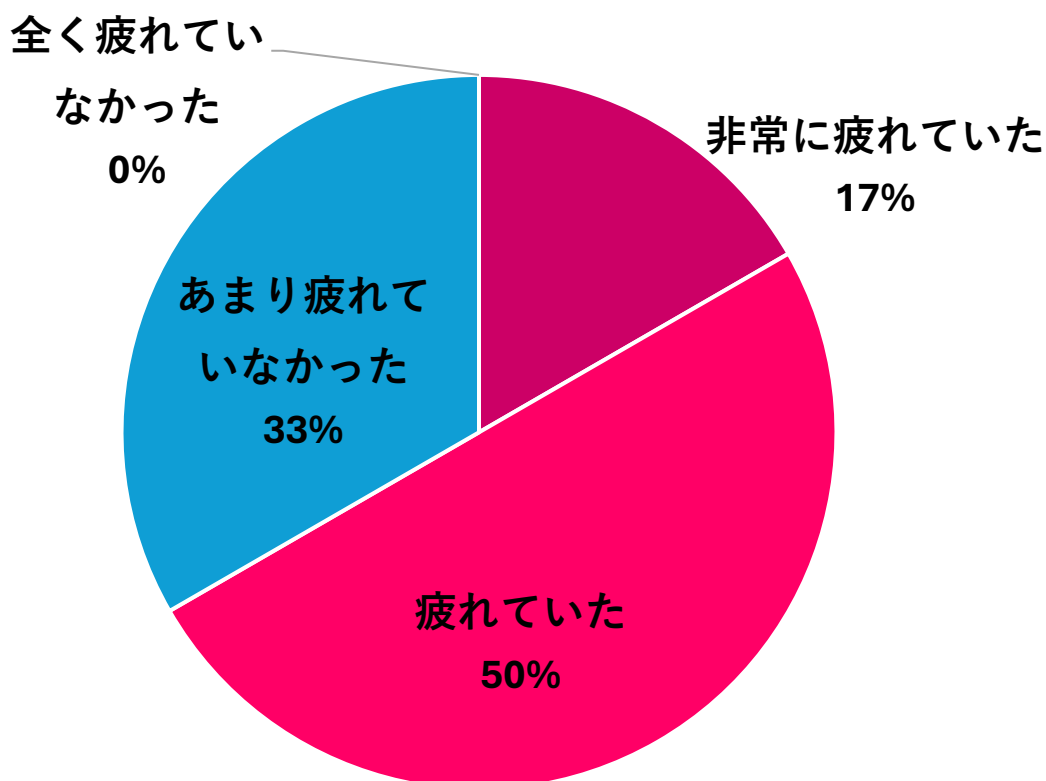


# 2025年11月6日 サイショウヨガ

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。



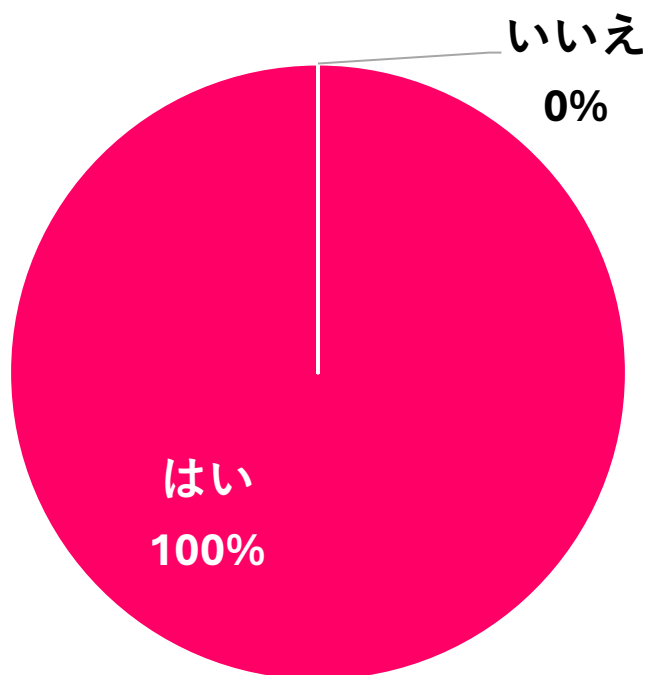
今回の満足度を教えてください。  
また、なぜこの評価なのか教えてください。

11月のヨガ満足度

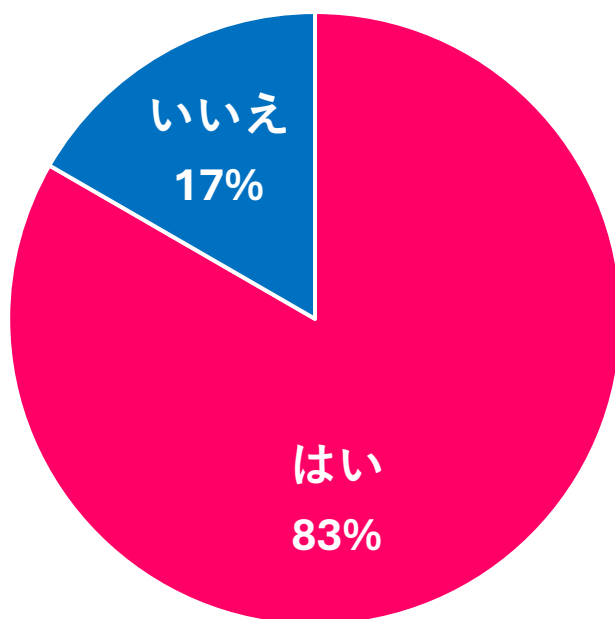
75%

- ・腰痛があった
- ・肩こりの一時的軽減に繋がった
- ・リフレッシュできた

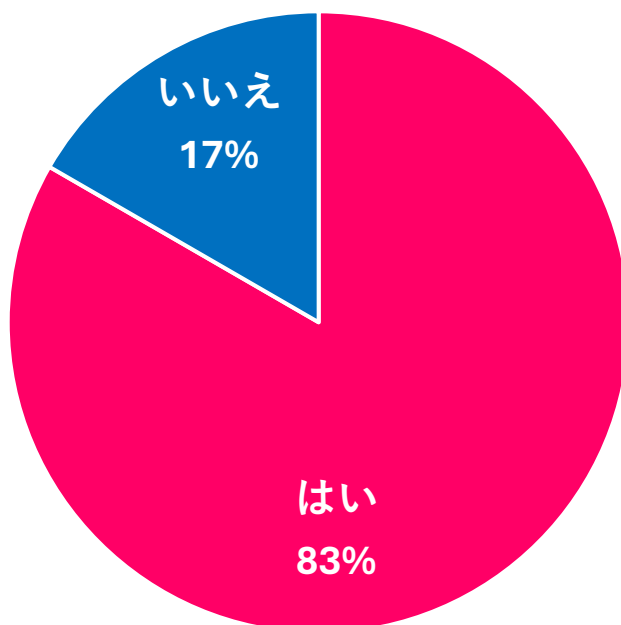
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



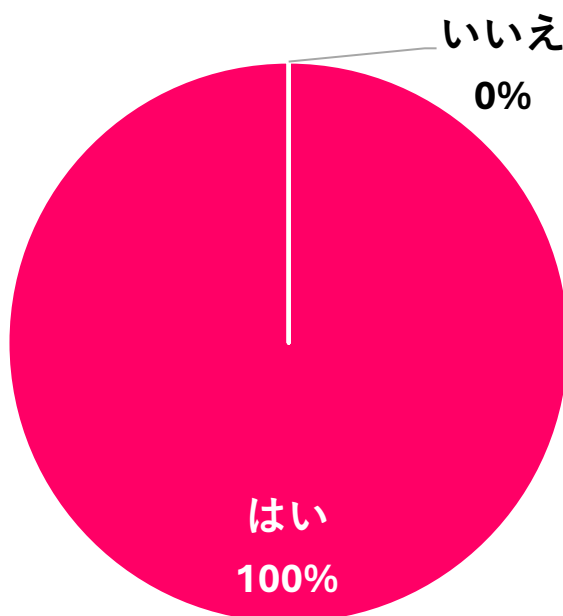
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



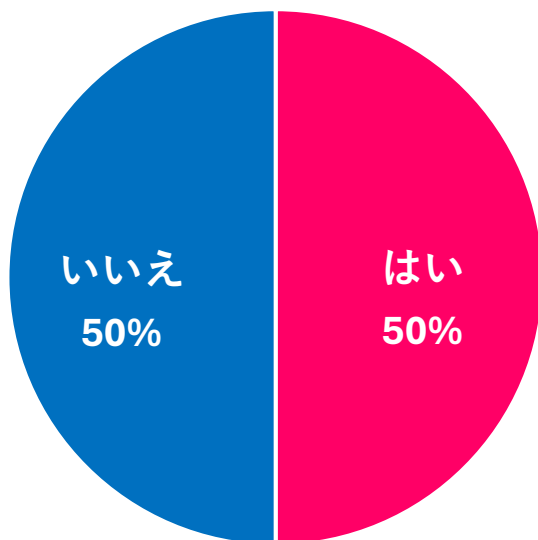
今月のヨガを行うことで  
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



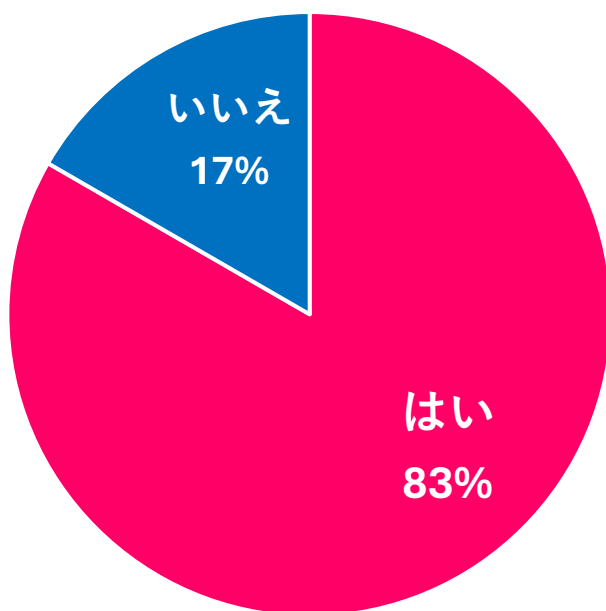
今月のヨガを行ったことで社員同士の  
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



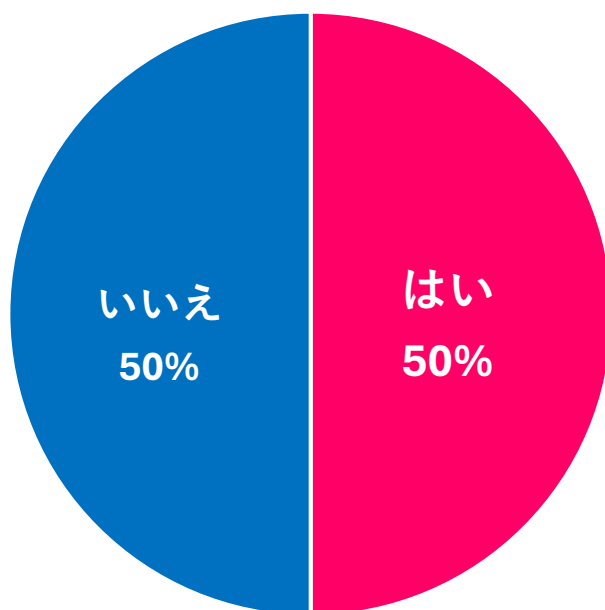
レッスン後、身体がポカポカ、血流の流れが良くなりましたか？



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？

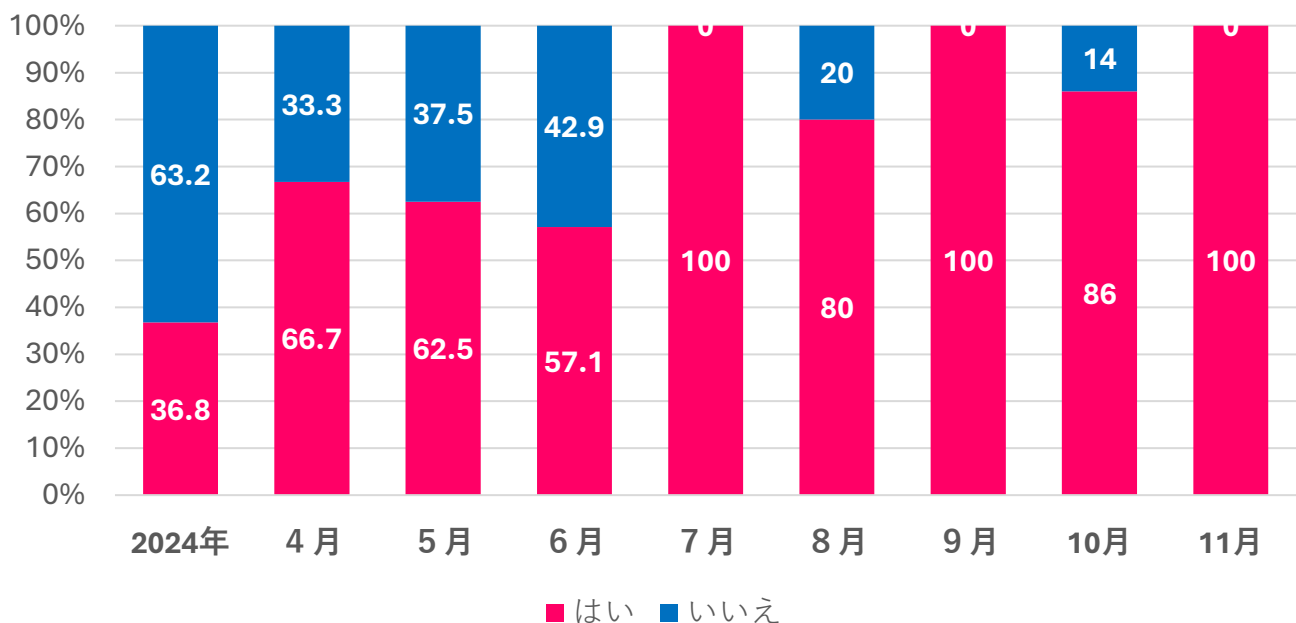


## 感想

- ・ ヨガ後の時間を気にしてしまった。ヨガ後にもう少し時間があれば身体の状態の確認までできた。
- ・ 続けていけば健康的になれそうだなと感じました。

# 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？

