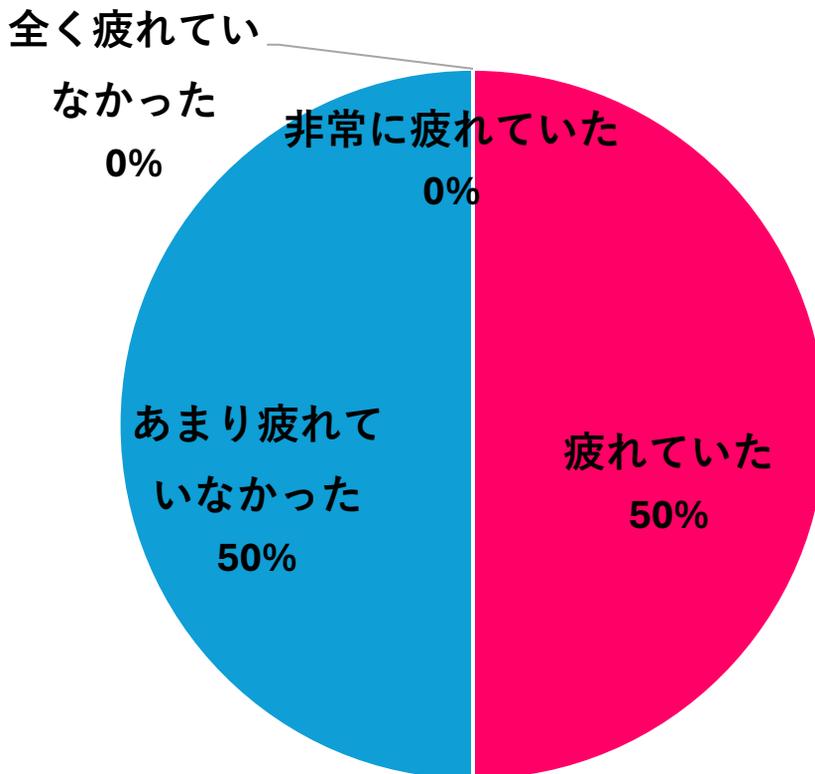


2025年12月10日 サイショウヨガ

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。



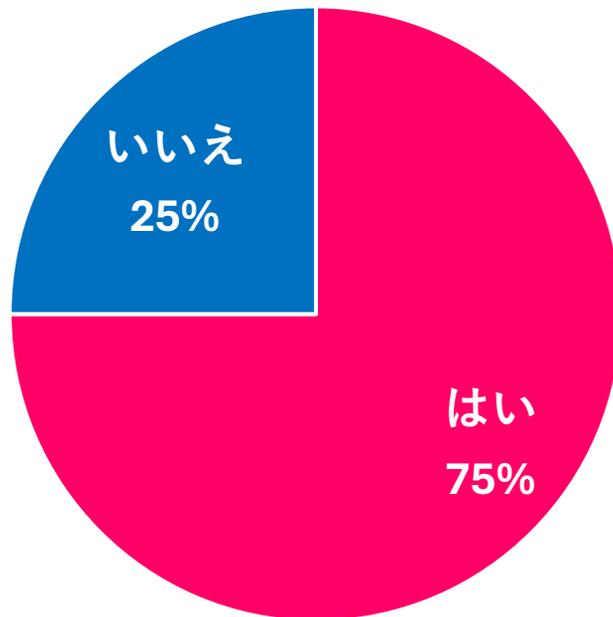
今回の満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

12月のヨガ満足度

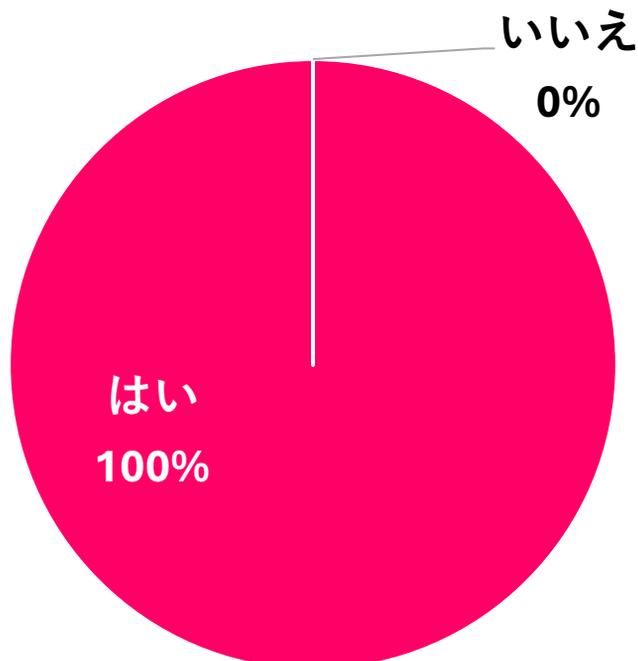
72.6%

- ・ きつuitと感じた
- ・ 仕事の調整をしないといけない
- ・ 自分でヨガをするにはハードルが高いので、この機会があるのはありがたい。

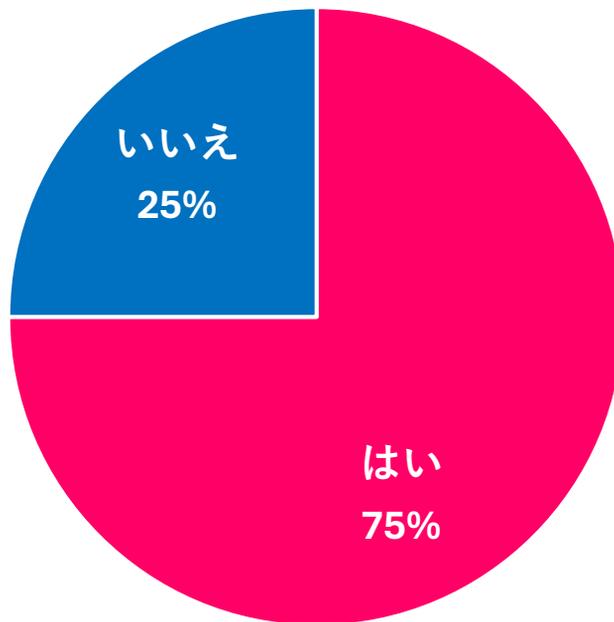
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



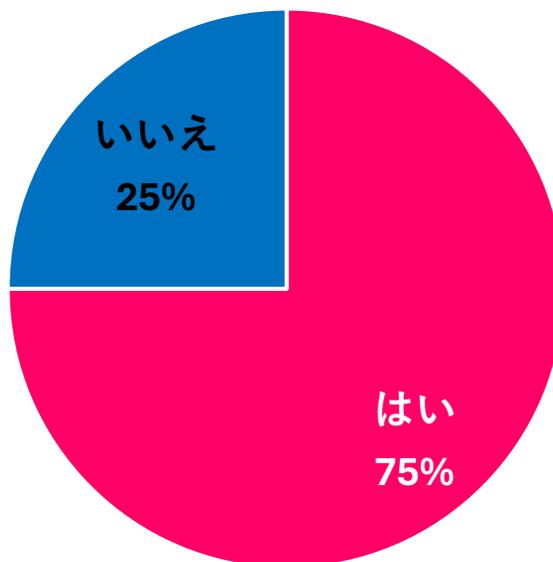
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



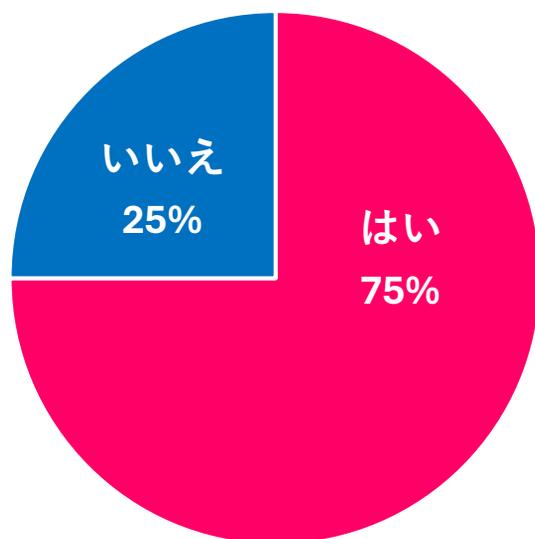
今月のヨガを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



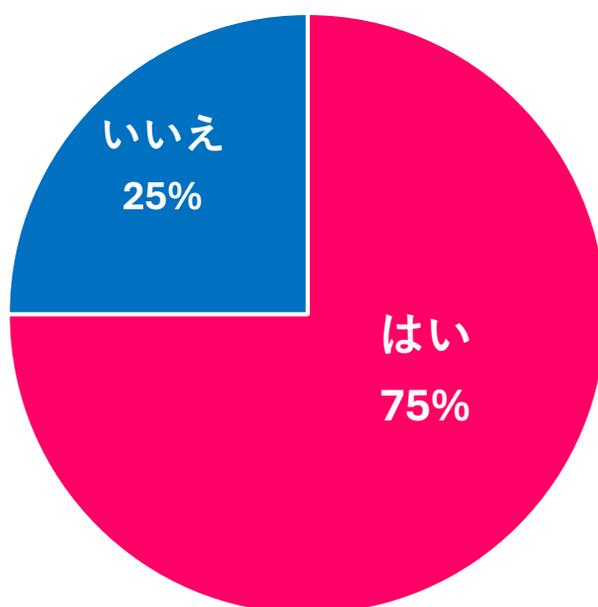
今月のヨガを行ったことで社員同士の
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



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？

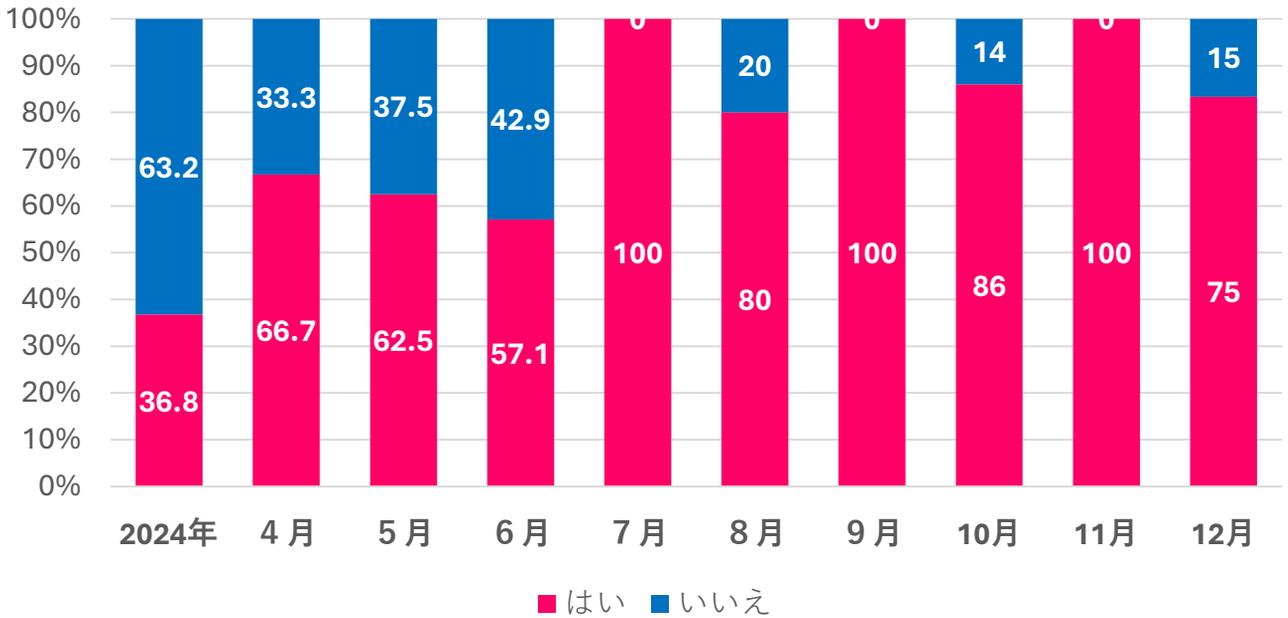


感想

- ・動画があれば家で見返しながらできると思うので助かります。
- ・多くの方が参加しやすい時間帯だとありがたい
- ・年内最後のヨガでリフレッシュに繋がりました。
- ・肩は少し軽くなった気がします。

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？

