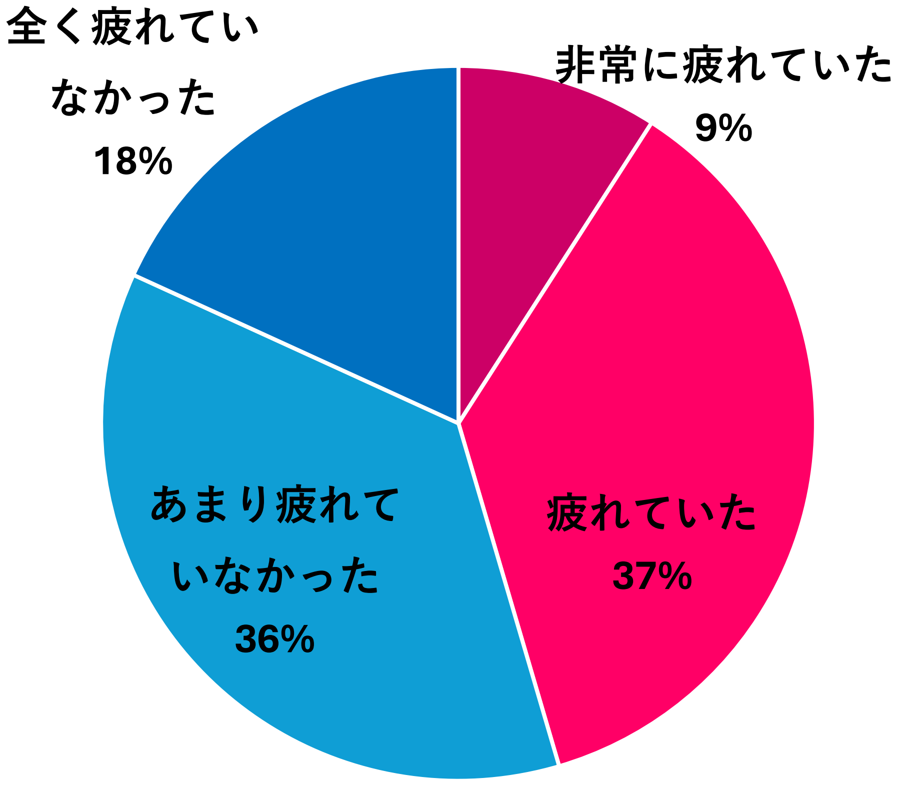
2026年1月19日　サイショウヨガ

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。

1月のヨガ満足度

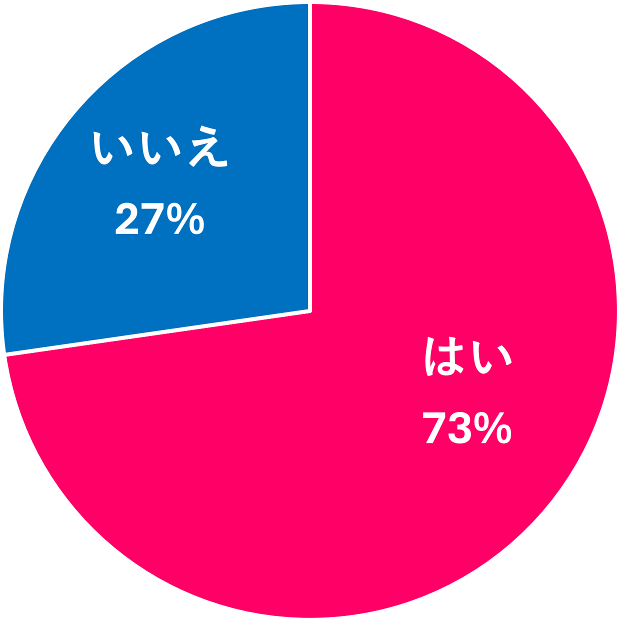
62.8%

・レッスン時間がちょうどよかった

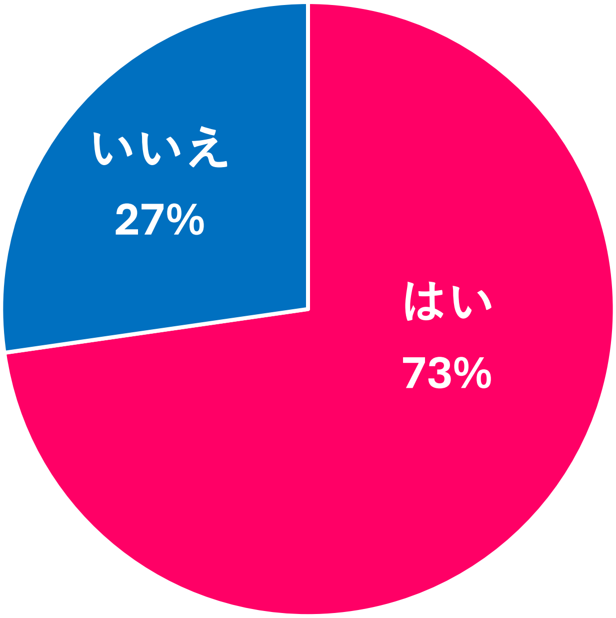
・柔軟に欠けて全くできなかった。

・配車に組み込んでまで仕事の間にヨガをする必要性を感じない。

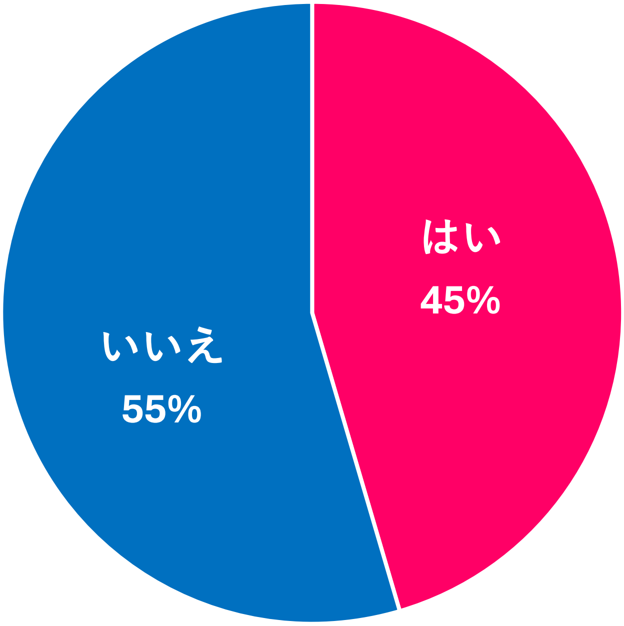
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



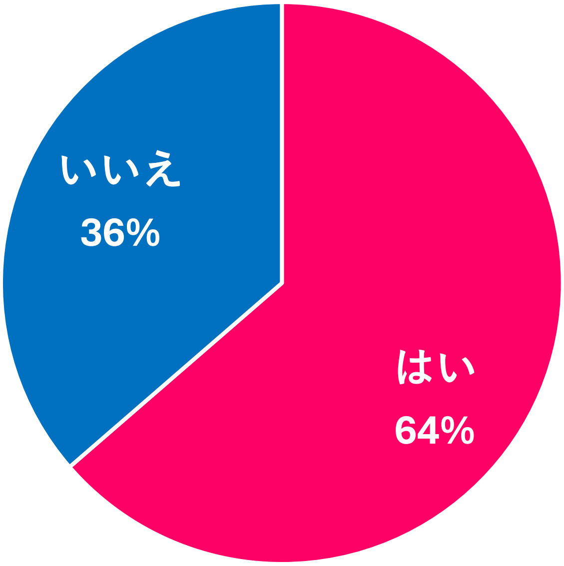
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について
意識するようになりましたか？



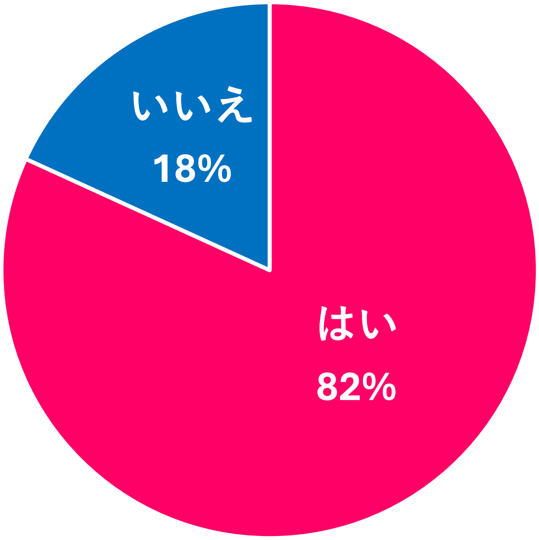
今月のヨガを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



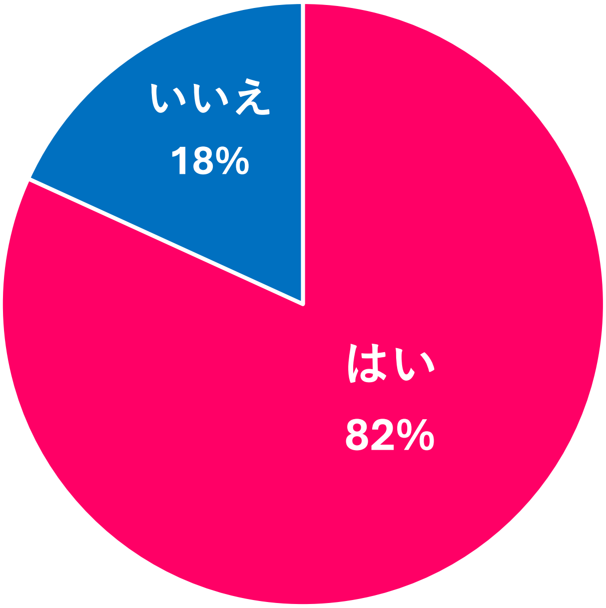
今月のヨガを行ったこどで社員同士の
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



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
・けっこうきつかった。(３票)
・普段使ってない筋肉の多さを実感した。

２０分×２回の開催になったが、これに対してご意見、ご感想などありますか？

・スペースが限られているので二部制にしてより多くの方が参加できて良いかと。

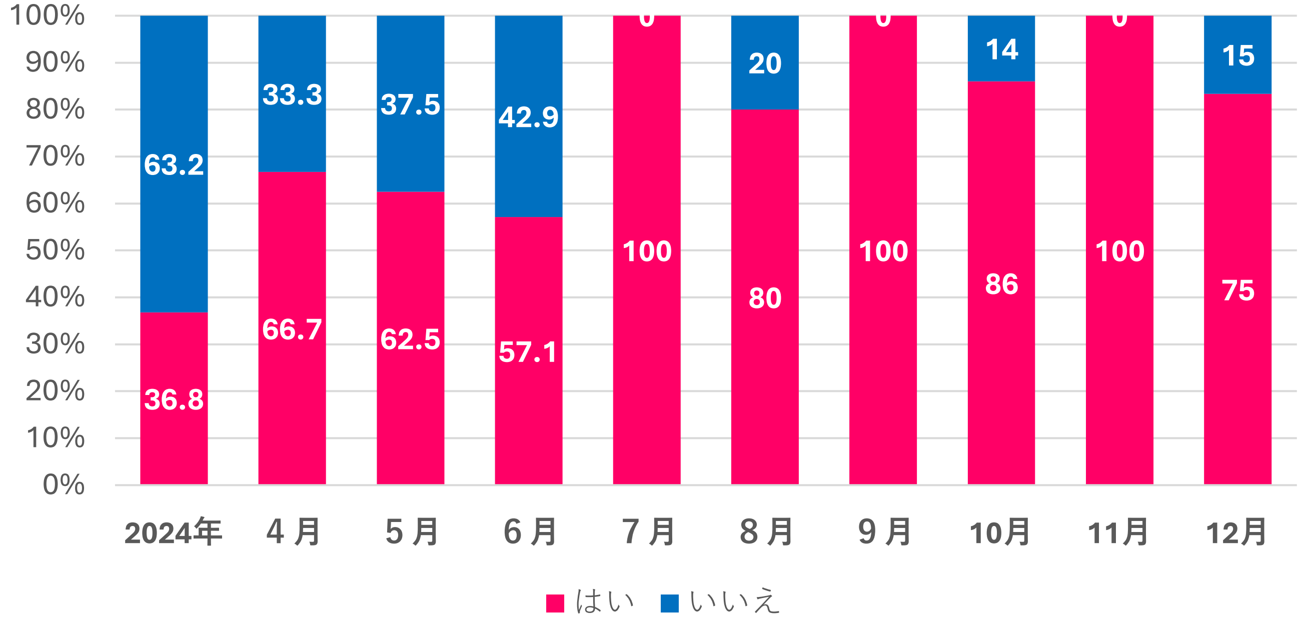
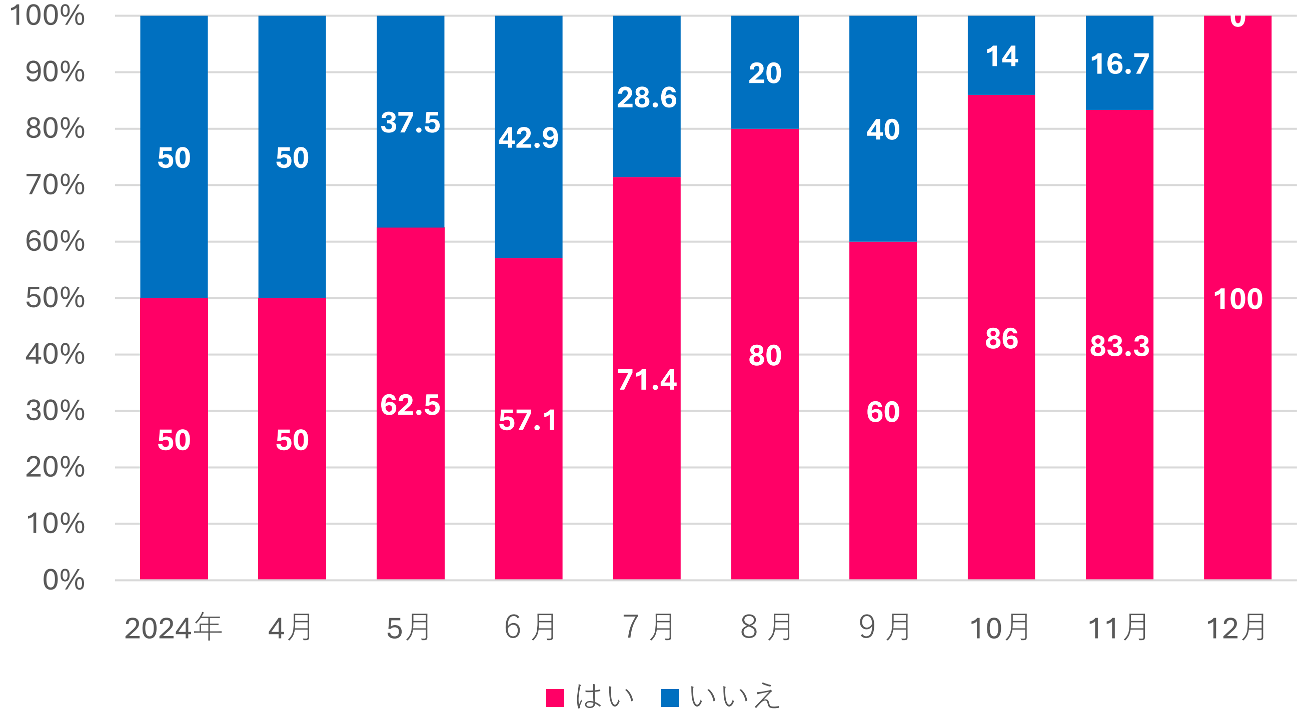
・2部制の方が参加者も増えると思う

・スペースが狭かったのでもう少しゆったりレッスンができたらいい

・ヨガだけでなくＡＴ講座なんかも選択できたら嬉しい

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？