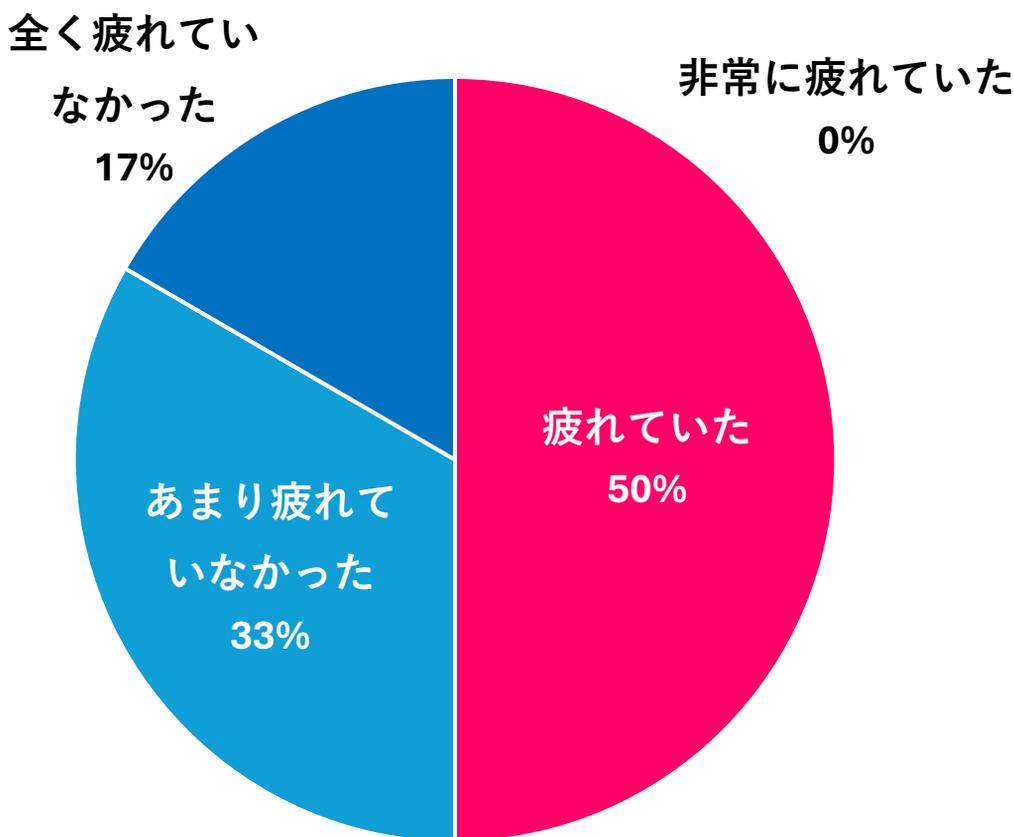


2026年2月4日 サイショウヨガ

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。



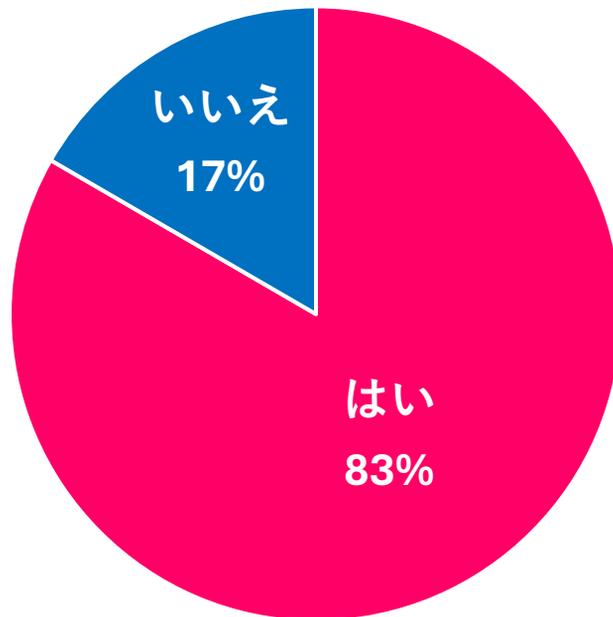
今回の満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

1月のヨガ満足度

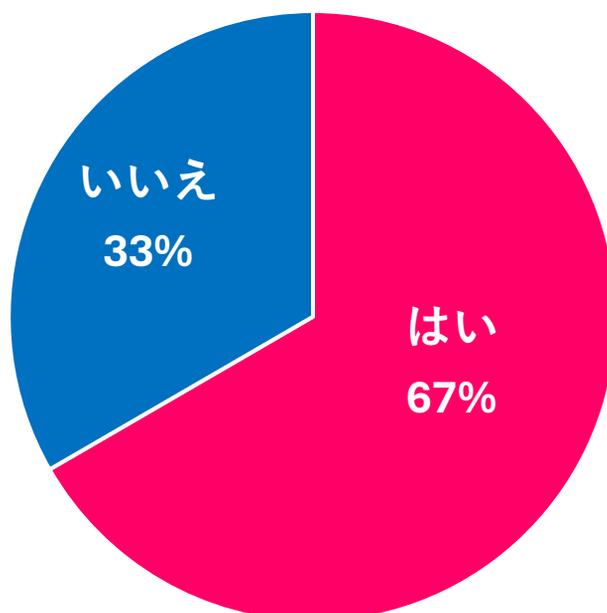
73.4%

- ・自分が気になっていた場所に響いたため
- ・身体がリフレッシュを感じなかった

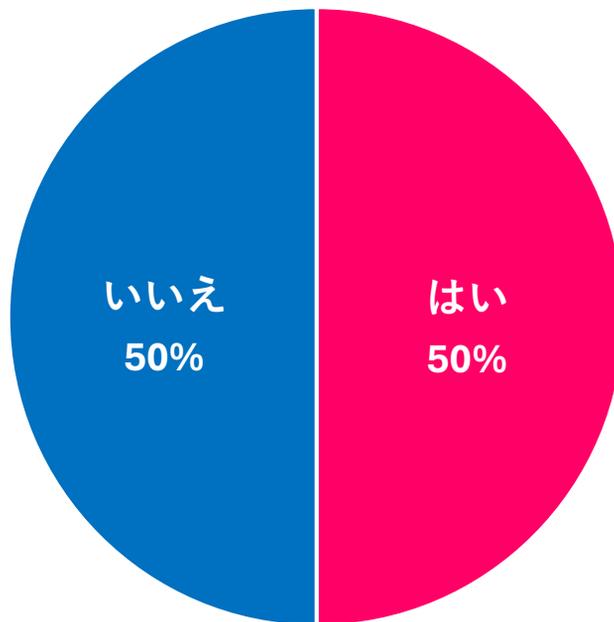
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



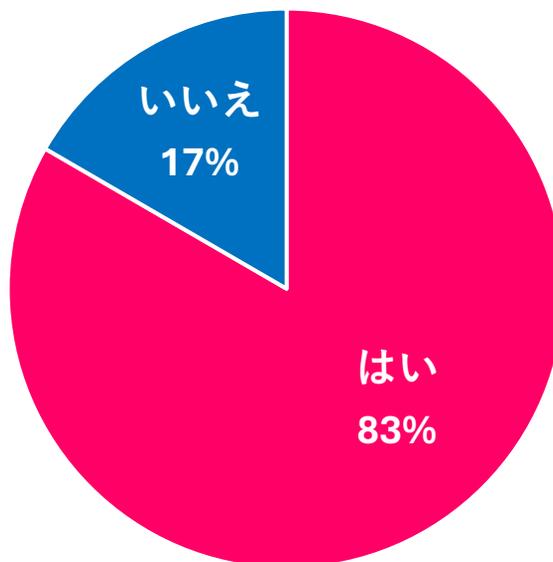
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



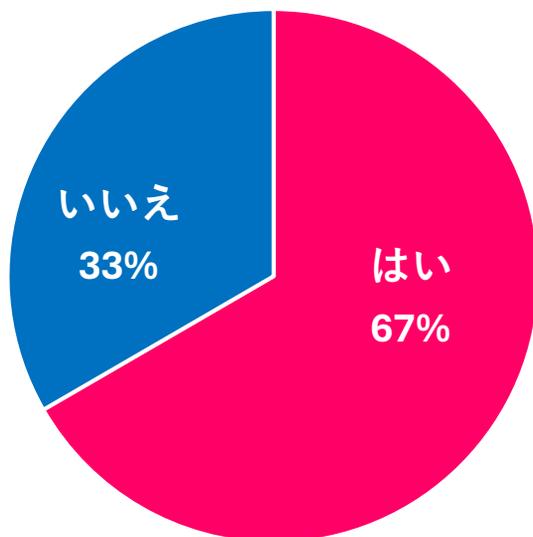
今月のヨガを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



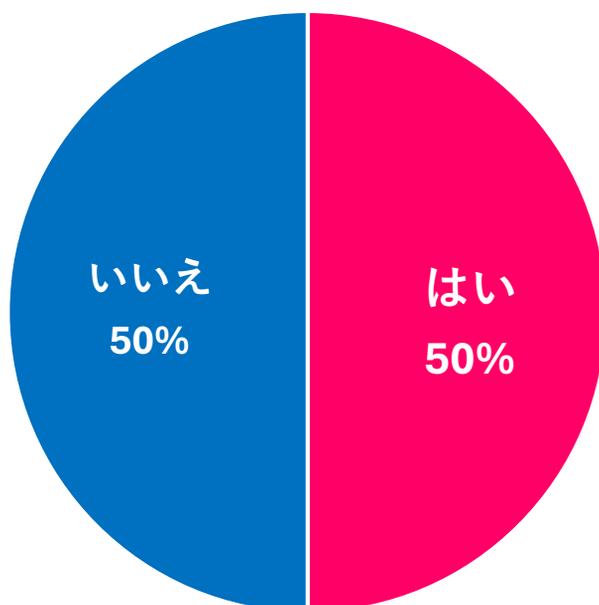
今月のヨガを行ったことで社員同士の
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



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？



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

- ・ 座ってできたので、身体に負担が少なかった
- ・ 椅子ヨガの方がやりやすくて好き
- ・ 呼吸のテンポが合わない
- ・ 座って行う方が受けやすいです。