

2026年3月12日 サイショウヨガ (n = 3)

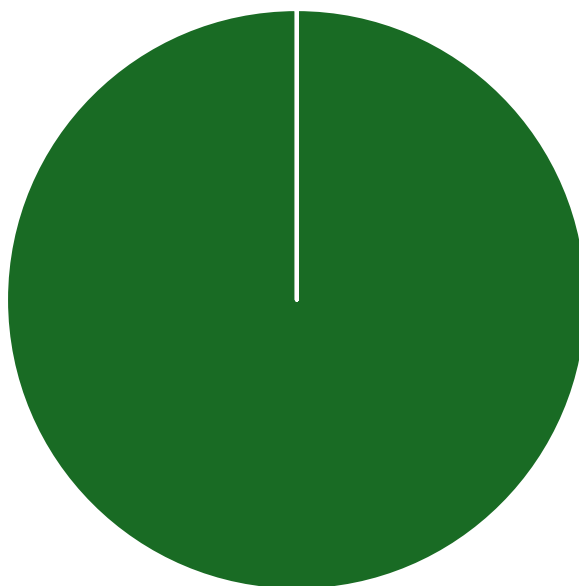
今回の満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

3月のヨガ満足度

83.4%

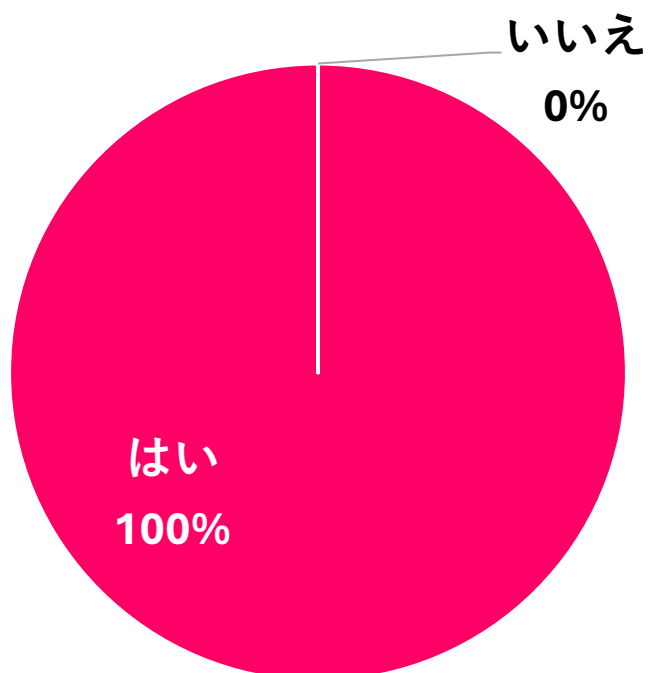
- ・リフレッシュできた
- ・身体の硬さを再認識できた

ヨガの強度（運動量）はいかがでしたか？

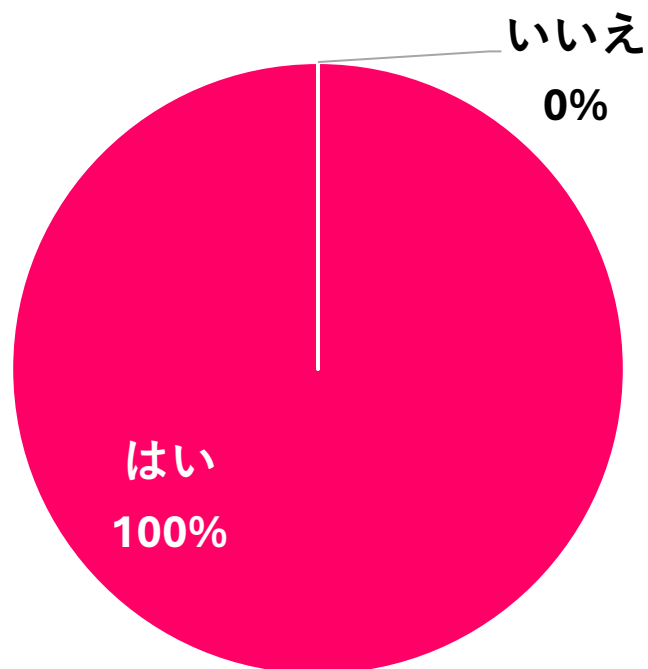


- 強すぎる
- やや強い
- ちょうどいい
- やや弱い
- 物足りない

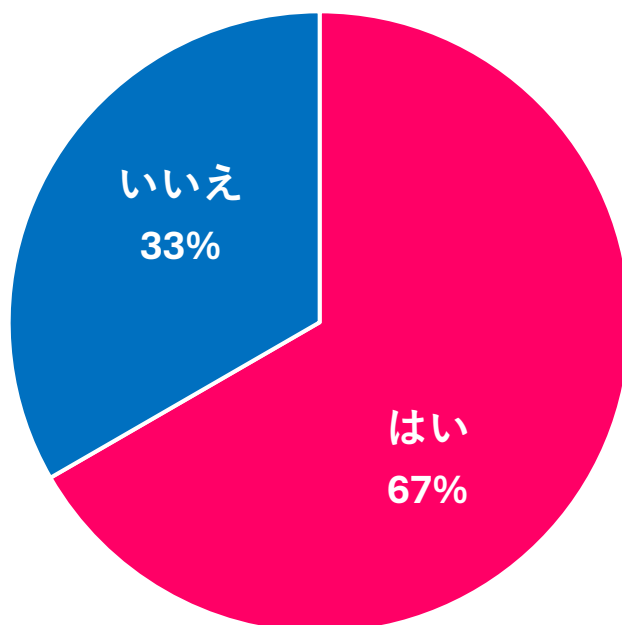
今月のヨガで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



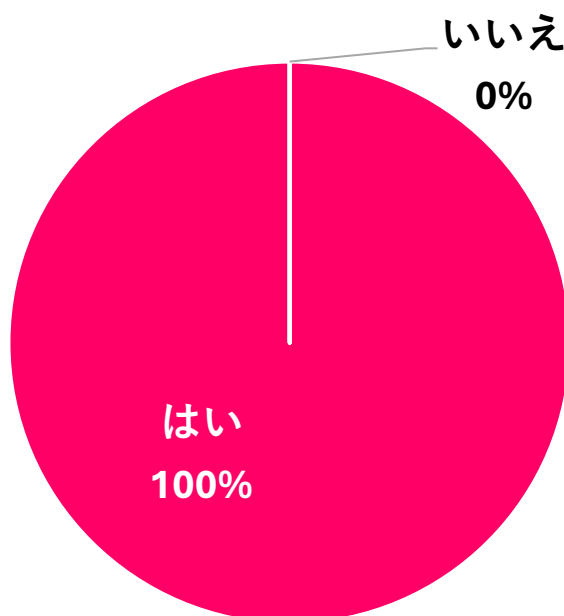
今月のヨガを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



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？



感想

- ・ ヨガをやってリラックスできた
- ・ 身体がほぐれて仕事のパフォーマンスが上がりました。