

## ヨガセミナー実施報告書

日時：2020年02月6日 14:15～15:00

開催場所：羽田空港 BRFG ROOM

参加人数：9名

参加者所属：JLSKY HNDKAP

実施内容：ヨガ講師を招き、ヨガを行った。

所感：肩こりやむくみに効果のあるヨガのポーズを中心に、初心者でも出来るメニューを講師の方が考えてきてくださり、ヨガの呼吸法も取り入れ全員が楽しくヨガを行っていた。

シフト勤務の為、ヨガ教室に通うことが難しく、早番後に会議室で開催されるため参加しやすいとの声もあった為、次回の開催も検討したいと思う。



