

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：ボクササイズ

実施日：2024/6/19

参加会社名：JNV / CVI/H

参加者数：9名（任意）

活動概要：格闘技 GYM にてボクササイズを実施

パンチやキックをすることでストレス発散と、適度な運動で睡眠の質を上げる。

所感／参加者の声など

＜参加者の声＞

- ・先生の指導はわかりやすく楽しくできた。
- ・パンチのやり方をきちんと教えてくれて、実際に有名な格闘家とミット打ちができたのが本当に良い経験だった。
- ・スポーツジムでは、経験できないことなので良かった。
- ・パンチだけでなく、次はキックもやってみたい。
- ・運動後の爽快感を得られた。
- ・ストレス解消になった。
- ・当日はぐっすり寝た感覚があり、翌日は頭がスッキリして体調の良さを実感した。

