

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：お昼時間に気軽にオフィスでフィットネス！

実施日：2024/07/26

参加会社名：JOSA

参加者数：7名（任意）

活動概要：オフィスでの座り仕事や在宅勤務の多い間接社員を対象に、お昼の時間にスポーツトレーナーと一緒にフィットネスをする。

所感／参加者の声など

- ・座りながらできる気軽なフィットネスと思っていたが、日頃、運動の機会が少ない社員にとっては 45 分のフィットネスはとても鍛えられた。
- ・きついフィットネスでも一緒に参加することで、社員同士が盛り上がった。
- ・今後も定期的に運動の機会を設けていくことが必要だと感じた。

【実施時写真】

