

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：ヨガ教室

実施日：2024/11/8

参加会社名：JNV

参加者数：14 名

活動概要：札幌市内で活躍するヨガインストラクターを呼び、約 1 時間のヨガ講座を実施

所感

- ・インストラクターの方に本格的なヨガを教えていただく機会となった。
リラックスできるポーズから体がプルプルするようなポーズもあり、
日常生活ではなかなか使わない体の部分に刺激を与える機会となった。
- ・Wellness イベント問わず対面で社員が交流する機会も減ったため、
コミュニケーションをとる良い機会となった。

参加者の声

- ・ヨガをした後、身体がぽかぽかしました！ありがとうございました！
- ・業務後のヨガは本当にリフレッシュになりました！自分の身体を労わる時間の大切を実感いたしました。
- ・すっきりしました。楽しかったです。
- ・身体が少しすっきりしました。時間もちょうど良かったです。
- ・初めてのヨガで、できるか不安でしたが優しく教えてくださったのでとても楽しくヨガに参加することができました。
- ・業後にできたのでリラックスすることができました。
- ・いつも動かさない筋肉を動かしてすっきりしました！
- ・体もスッキリしてとても良かったです！改めて体を動かすことって大事だと感じたのと、同時に自分一人じゃなかなか行動に動かせなかったのが、参加して良かったです！
- ・仕事の後にリフレッシュする良い機会になりました。翌日筋肉痛になったことで自分の運動不足にも気づかされたので健康を意識することに繋がりました。
- ・久々に体を動かして、最後には眠りそうなくらいリラックスできて、仕事終わりにいいリフレッシュになりました。
- ・リフレッシュできて楽しかったです！
- ・最後に部屋を暗くしてのリラックスタイムもあり、仕事後に自分を労わる機会は大切だと感じた。

【実施時写真】



