

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：ヨガで自分の体を見直そう

実施日：2025/2/5

参加会社名：JQS KMIKKU

参加者数：8名（任意）

活動概要：骨盤調整ストレッチ&ヨガ

骨盤を中心としたストレッチの後、ヨガで心と体を見つめなおし体と心のリセットをする。

所感／参加者の声など

- ・ 次の日に筋肉痛になり普段使用していない筋肉がわかった。
- ・ 普段からストレッチをして体と心をリセットさせたい。
- ・ またほかのメニューのヨガをやってみたい。
- ・ 初めてヨガをしたが体が硬く難しかった。

