

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：長崎空港ヨガ教室

実施日：2026年2月11日

参加会社名：JQS NGS

参加者数：6名

活動概要：

長崎空港内の貸室にてインストラクターの方にお越しいただきヨガの教室を開きます。ヨガは心身のバランスを整える効果、姿勢改善や血行促進、免疫力向上にも寄与し、慢性的な疲労や不眠の改善が期待されます。ヨガを取り入れることで下記の健康課題を改善します。

所感／参加者の声など

ヨガで柔軟性や筋力を高める一方で、呼吸法や瞑想によりストレス軽減や精神の安定を促した。

また、姿勢改善や血行促進、免疫力向上にも寄与し、慢性的な疲労や不眠の改善へとつながり快眠できたという声も多かった。

