

## Wellness 企画 ヨガ教室 事業報告書

2018.4.13 JLSKY NRTKGU

1. 実施目的：ヨガによるリラクゼーション効果、ストレス発散により身体だけでなく、メンタル部分の健康の向上も図る。
2. 日時：2018年3月26日 ①15:00～16:30 ヨガマットを使用したヨガ  
②17:00～17:30 椅子を使用して行うチェアヨガ
3. 概要：外部講師を招き、アロマを焚いてリラクゼーションミュージックを流しゆったりした雰囲気の中照明を落として行う。  
①のコースは、基本のポーズから難易度の高いものまで1時間半ゆっくりと時間を取ることができ終了時はうっすらと汗をかく程度の運動量。  
②のコースは、着替えをせずに椅子に座って行うヨガ。主に上半身を動かす内容だが、立ち上がって下半身の運動もあり。
4. 参加者の声：・ヨガに初めて参加したが、とても気持ちよく継続して開催してもらえるとありがたい。  
・自分でもヨガを習っているが、会社から補助が出て自身の費用負担なく参加できるのは良い。  
・着替えのないヨガは事前準備が不要で参加しやすい。
5. 今後に向けて：現場社員の参加は当日のイレギュラーなどにもより、人数の確定が難しい。当日も強風でHND便がNRTにDVTするかもしれないとの状況であったが、DVTしないこととなり無事開催することができた。今回は①の会を主に早番上がりの社員、②を間接社員向けに設定したが、年度末の忙しい時期でもあり間接社員の参加者の獲得が難しかった。日程や時間などは再考の余地がある。参加者の声はまた参加したい、次はいつですかなど継続を求める声があり、次の開催を考えたい。しかしながら班が3班あるため次回は今回とは別の班が参加できる日程とする予定で、班にかかわらず参加してもらえるスケジュールについて、検討してみたい。

以上



① のコース  
薄暗い中でリラックス



② のコース  
短い時間でもすっきり