



Wellness企画 ヨガ教室 実施報告書



【日時】 2018年 11月12日(月) ・ 11月26日(月)
12月3日(月) ・ 12月10日(月)

【講師】 ヨガインストラクター
佐藤 陽子先生

【場所】 天王洲ビルN17E教室

【参加人数】 各回12~14名 合計26名

【レッスン内容】

- ★初心者の方や男性、どなたでもできる椅子を使ったヨガ。易しい内容です。
- ★最短15分・最長45分のショートタイム制 休み時間や遅番の出勤前に♪
- ★お着替え不要のため、持ち物も気にせずお気軽にご参加いただけます。

講師の
佐藤 陽子
先生です。



女性にうれしい
季節のアロマを
使ったレッスン♪

【参加者の声】

- ・レッスンの後はぐっすり眠れる。・むくみがとれた。
- ・身体がポカポカし、気持ち良かった。
- ・毎日のデスクワークで肩がパンパンでしたが、15分ヨガただけで肩こりがすっきりしました！
- ・仕事の後、疲れた足腰や肩がほぐれて 翌日への活力となる。
- ・仕事終わりにリフレッシュでき気持ちも体もスッキリできてよい。
- ・過度な運動でなくリラックスでき、気持ちよく一日を終わらせられました。
- ・着替えが要らないので、気軽に参加できてよかった。

【実施してみて・・・】

前年度、人気を博したヨガ教室を社員の要望を踏まえ、さらにパワーアップさせて実施しました。シフト勤務社員でも参加しやすい時間帯の開催やマットを使わず、椅子を使い、手軽さを実現。参加者に大変ご好評をいただきました！

