

平成 29 年 5 月 8 日

JAL Wellness 2016

JAL JTA セールス「超～初級ヨガレッスン」実施報告書

1. 内容

年末年始に「食べすぎた～!」「飲みすぎた～!」という社員の皆さまを対象に衛生委員会企画主催の「超～初級ヨガレッスン」を計3回実施しました。

【講師】森 理恵 氏

京都府出身。本職の看護師をしながら、依頼があればヨガクラスを開いているようです。
インド中央政府・科学技術省公認 sVYASA ヨーガ教師養成講座修了
JABC マタニティ・産後ヨガ体操指導者養成講座修了

2. 目的

講師森理恵先生によるヨガレッスンは呼吸法を中心にした誰でもできるヨガ「超～初級編」。

- ・リラックス効果
 - ・自律神経を整える
 - ・インナーマッスル強化
 - ・身体の凝りを解す
- を目的とします。

3. 募集範囲及び参加人数

JJSとJPK JCAの社員対象

- ① 1月11日（水） 19名
- ② 2月16日（木） 7名
(イレギュラー発生したため、当日急きょ参加できない人が6名いた。)
- ③ 3月16日（木） 14名

4. 参加者の感想

- ・とてもリラックスができ、夜ぐっすり眠れた。
- ・自分の体がいかにかたい分かった。
- ・普段からだを動かしていないので、翌日筋肉痛してしまった
- ・少し身体を動かすだけで、汗びっしょり。
- ・最後瞑想の時間がものすごく気持ちが良くて、仕事の緊張感から解放された。
- ・肩こりが少し楽になった。
- ・確実に運動不足だわ～。
- ・毎月実施してもらいたい。
- ・月2回実施してほしい。

6. 実施当日の様子

1回目



2回目



3回目



以上

(株)JAL JTA セールス
Wellness リーダー