

オンライン 快眠リラックスヨガ（2日間）



JAPAN AIRLINES



JALプラザ 第1回Wellness活動 実施報告書

オンライン 快眠リラックスヨガ

【日時】 7月27日（月）、30日（木） 21：15～22：00 全2回
【講師】 馨ヨガ主宰 木谷馨子 先生
【場所】 Zoomにて開催 【参加人数】 のべ13名



昨今のコロナウィルスの影響で、しばらく対面でのイベント開催は難しいと判断し、自宅から参加可能な『オンライン 快眠リラックスヨガ』を企画しました。

対面接客による不安やストレス、コロナ対策長期化による運動不足により、心身にも不調が出て来る頃ではないかと思い、業務後、就寝前の時間を活用して、心身の疲れを解消し、快眠につなげられるよう企画しました。

【参加者からのコメント】

- ・リラックスできた ・先生の声に癒された ・久々ぐっすり眠れた
 - ・不眠が解消された ・寝る前の時間を有効活用出来た
 - ・シフトで会えないスタッフに会えてよかった ・楽しかった
- 嬉しいコメントをたくさんいただきました！！

ヨガ未経験者、妊婦さん、腰痛持ちでも出来る簡単なポーズやストレッチ中心のプログラムで、ほどよい疲れと、リラックス効果で質のいい睡眠へと繋げるプログラムにしました



ホリの日にも…
お風呂あがりに…
お子さま寝かしつけ後…
家族と一緒に…
業後に駆け込み…

それぞれのスタイルで
リラックスして
参加してくれました！！