

YOGA教室 活動報告書



実施日時:2022年10月12日12:30~13:30

開催場所:羽田空港 4階413会議室

参加人数:8名

実施内容:YOGAでリラックスし、ストレス解消と自律神経を整え、
体幹の筋肉も鍛えることで体力UPを目的にYOGA教室を開催。
外部講師による講習で、むくみ解消とリラックスに効果のある
ポーズを中心に行った。

家でも実践できるポーズやストレッチを教えていただき、社員がYOGAに
を持ち運動や身体を動かすきっかけ作りが出来た。

興味