

平成 27 年度 JAL Wellness 2016 支援事業 報告書

- 実施日： 3月24日(木) 18:40~19:10
- 場所： 野村不動産天王洲ビル 22階会議室
- 内容： チェアヨガセミナー(椅子を利用してヨガを行う)
- 講師： 出張ヨガマインズ 小西先生
- 参加人数： 17名

*****《実施風景》*****



《参加者の感想》

- ・身体がほぐれて気持ちよかった。
 - ・デスクでも手軽にできるので、試してみたい。
 - ・30分あつと言う間で、とても楽しく参加できた。
- など

《担当者コメント》

セミナー終了後、みんなの顔が笑顔でほぐれていたことが印象的でした。
やはり身体を動かすことは身体にも心にもとても大切なことだと再認識いたしました。
また、社員の交流の場にもなり、開催できて、とてもよかったです。
継続してイベントをしていきたいと思いました。