

《 ヨガ 》

実施日 2020年2月24日

参加者 社員3名（代表を含む）

検温・消毒など各員対応及びソーシャルディスタンスを踏まえ間隔をあけて実施



講師にお越しいただき1時間程、ヨガを学ばせていただきました。

前回の太極拳同様、長時間のパソコンに向かう作業での身体ストレスを緩和することの他に講師の方へ体の気になる箇所を伝え重点的にご指導いただきました。

実施後、受講した社員からは『臓器に効いた気がする』『体が伸びて気持ち良かった』など好評な感想が飛び交い、実際、私も背筋がピンと伸びたような感覚を感じました。

また、上記の写真からも見て取れますように、ソーシャルディスタンスに細心の注意を払い、間隔をあける他、ヨガマットを前後にずらして敷き接触しないよう心掛けました。

また、講師の先生に就きましては、来社時に消毒していただくなど徹底して行いました。