

YFW (Yoga For Wellbeing) 受講後アンケート

サービス満足度向上のため、アンケートを実施しております。ご回答いただいた内容はマーケティング調査及びサービス品質向上（サイト表現・スタジオ運営・コロナ対策の改善）のみに活用いたします。それ以外の目的には使用いたしません。

(1) YFW の受講を決めた理由は何ですか？

RYT200 修了後 3年経って、またヨガについて学びたいと思い、2ヶ月の検定に合格とホレムに合格できたので YFW は丁度良かった。

また、YFW の内容は、3ヶ月のヨガ、7ヶ月の幸福学等、最新の要素が多かったのと、魅力的だった。

(2) YFW を受講した感想や学び・効果などお書きください。

講義 4回のうち 3回受講した。毎回人数、一期一会のグループセッションで毎回違う。これはこれで面白い。大人数の講義に比べると愛着が深い。効果としては、体が柔らかくなった、自分のヨガのやり方は変化した。受講前よりも力が抜けて、軽く各ポーズをやるようになった。

ヨガのやり方や呼吸法も変わった。

あと、個人的な問題ではあるが、3ヶ月以内の4回の講義と5回のPVという受講のしやすさと自由度が高くていいと思った。集中して受講の方が身に付くかもしれない。