

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？

・経産省の「健康経営認定制度」でもWellBeingが取り上げられているので、健康経営EXアドバイザーとして企業コンサルに役立つかもしれないと期待したから。

・ZenYoga独自の初めてのメソッドに期待したから。

ZenYogaは、米国YogaWorksのメソッドをベースにピラティスを取り入れるなど非常に野心的な取り組みをしており、毎月特別クラスを開催するなど長年の集大成としてYFWをリリースしたので、内容に興味があったから。

(2) YFWを受講した感想や学び・効果などお書きください。

■全体評価：非常に良い

無意識を意識化し、体感する手法として非常に良い。

特に、ボディ・マッピングが印象に残った。例えば、戦士2で、一般的な「前足の膝を曲げる」VSボディ・マッピング「脛を前に送る」の対比によって意識による体の使いが実感できた。

参考図書で紹介された「音楽家…」など、自分では絶対読まない本からの学びも大きかった。

■時間：20時終了は身体にキツイ

■参加者：中高年男性が多かったので面白かった

■参考図書：「心のヨガ」BKSアイアンガー師（著）を加えるのが良いヨガの本質を知るためのガイドとして素晴らしく、高度だが比較的読みやすいから。

■今後の展開等については次頁参照

参加会場： **関東** / 関西

記入日：4月30日