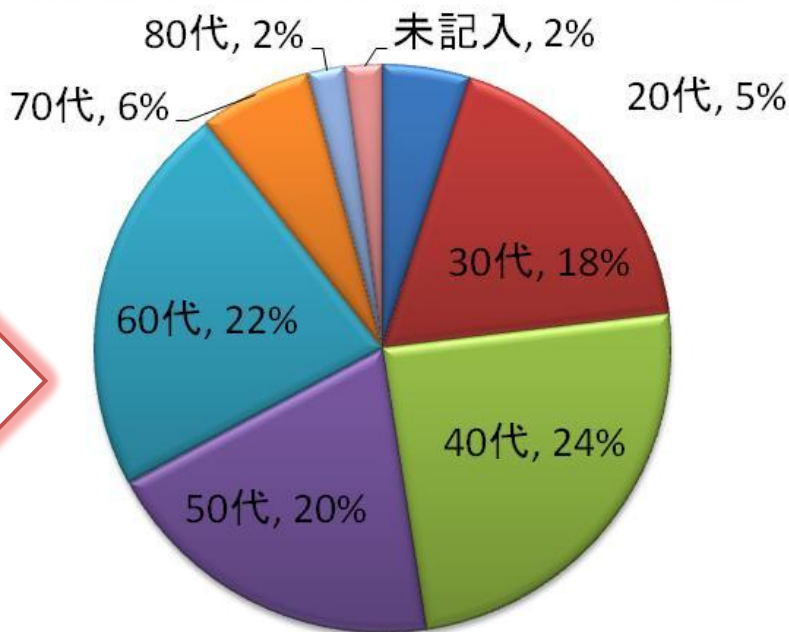


藤沢北ロスタジオに通う生徒さんについてみました

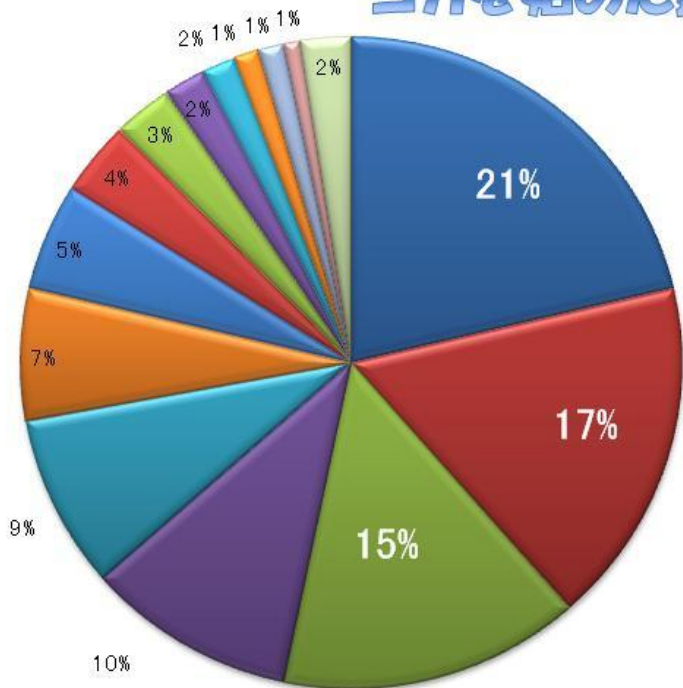
皆さんの年代は？

なんと最高年齢は
83歳！
毎週元気に
通われています！



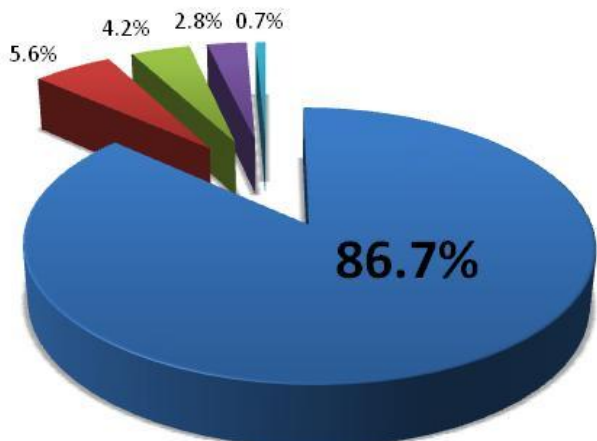
ヨガを始めた動機は？ (複数回答)

約半数の人が肩凝りや腰痛など
体の改善を目的としてヨガを
始めています。



- 健康増進
- 腰痛改善
- 運動不足解消
- ダイエット
- 体の柔軟性UP
- 心身健康
- 体力増進
- その他
- 肩こり解消
- 体質改善
- 心の安定
- 興味があった
- ストレス解消
- 冷え性改善
- 頭痛改善

期待していた効果はありましたか？



多くの人が効果を
感じています。

- あった
- 少しあった
- 感じないが、期待以外の効果があった
- あまり感じない
- なかった

感じた効果を教えてください (複数回答)

