

親愛的學員，

感謝您加入 Yoga Journey，為了幫助您順利展開您的瑜珈旅程，請詳讀下列上課規則及注意事項

### 預約課程

1. 為維護學員的上課品質，Yoga Journey 所有課程皆採預約制。Yoga Journey 歡迎學員以電話、網路或跟櫃台預約課程。所有課程皆可於上課前兩天預約。
2. 若您有突發狀況，無法上課，請務必於課程開始前兩小時致電會館或網路線上取消預約，以便將上課機會讓給其他候補會員。為保障所有學員的權益，若無法於課程開始前兩小時取消預約，視同缺課，將被扣除當月上課堂數一次。
3. 為避免第一堂課，學員無法於課程開始前兩小時及時取消，學員可於早上 8:00~8:30 致電會館取消第一堂課預約，Late Cancel 紀錄將不計入。
4. 若您在一個月內累計三次預約未到或未於兩小時前取消，Yoga Journey 將遺憾地於次月 1~14 日暫停您預約的權利，您將僅能於開課前三十分鐘至現場候補上課。
5. 為維護所有學員的上課權益，凡遇預約額滿之課程，Yoga Journey 有權於開課前五分鐘，開放現場候補會員進入教室上課。

### 課程報到

1. 學員應於進入會館時，至櫃檯出示學員卡簽到，並以學員卡換取教室課卡及毛巾使用卡。
2. 學員若未出示課卡，Yoga Journey 老師得禁止學員進入教室參與課程，於課堂進行中，學員應將教室課卡置於瑜珈墊前方，並於課程結束時，交返老師。
3. 學員於離開會館時，請將毛巾卡及使用過的毛巾交回櫃台回收，並領回學員卡。

### 上課前的準備

1. 上課前兩小時，應避免飲食。
2. 學員應於上課前十五分鐘到達會館，完成更衣、私人物品放置等準備。
3. 學員應將鞋子留在鞋櫃，或至櫃台索取塑膠袋後，置入臨時置物櫃。
4. 為尊重老師及其他學員的權益，
  - A. 開課後不能進入教室，課程進行中不得離開教室。
  - B. 不得攜帶食物進入教室。
  - C. 學員進入 Yoga Journey 後，應將手機關機或改為震動，且不得攜帶手機進入教室。

### 私人物品的存放

1. Yoga Journey 歡迎學員使用免費提供的臨時置物櫃。置物櫃僅供學員當日使用，每日營業時間結束後，Yoga Journey 將清空所有臨時置物櫃，櫃內物品以遺失物品處理，若遺失物品超過一個月無人認領，Yoga Journey 將集中捐贈慈善機構。
2. Yoga Journey 另提供用品櫃予學員長期置放物品，用品櫃之租用以月為單位，每月按月扣繳，且不得轉讓。
3. 臨時置物櫃僅供學員存放一般通常用品，學員不得攜帶違禁品進入瑜珈會館存放，為保護學員隱私權，更衣室空間並未裝設攝影機，Yoga Journey 提醒學員應自行保管貴重物品(包括但不限於金錢、珠寶、有價證券)。

切勿將貴重物品置於用品櫃或臨時置物櫃。

4. 提醒您應留意隨身物品，Yoga Journey 不負保管責任。

#### **Yoga Journey 的提醒**

1. 學員有責任於參加課程前，諮詢醫師，確定體能狀況適合參加瑜珈課程。如熱瑜珈課程，因教室需維持在攝氏 36 至 40 度間，該環境下會消耗的體能遠超過平常在涼爽氣溫時從事任何運動所需之體能。
2. 學員請確認在使用會館設施前，無感染疾病、身體不適、傳染性疾病或慢性疾病等，包括但不限於身體有傷口、發炎、感染、肌肉扭傷、高血壓、心臟病、中風、癲癇症等有可能影響其他學員之健康、安全、舒適之情事。若有疑問或狀況應立即告知現場會務人員。
3. 學員若曾有過任何舊傷或不適，請務必於上課前告知老師，老師才能在適當的時候幫您調整姿勢或教導您以替代姿勢學習。
4. 學員於課程開始後，若有任何因素不適宜進行瑜珈課程，應立刻告知老師或工作人員，並不得參與課程。
5. 學員若目前是懷孕、服用長期性藥物、生病或有身體殘疾狀況下，建議在開始瑜珈課程前諮詢合格專業醫師之意見。
6. 禁止學員於會館現場或參與瑜珈課程時，服用藥物、酒精或違禁品。

#### **會籍轉讓**

1. 轉讓必須先行告知 Yoga Journey，受讓人須為非會員，或會籍已終止半年以上會員，Yoga Journey 得依據相關規定收取轉讓費。