



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

哈達瑜伽班學員須知

1. 閣下所報的瑜伽班，每星期上課一次，不能中途轉班，已繳交學費，不可退款。舊生可在第 4-6 堂優先報名留位。
2. 每期學費可直接存款至中國銀行戶口 **036/721/0/0146875** 將填妥之報名表及保留銀行收據正本交給本會報名之用，收妥方可作實。
3. 上課期間請將**手提電話/傳呼機之響鬧系統關上**，以免影響/騷擾他人。如有緊急電話要講，請出課室門外。如有同學/導師不慎忘記**關手機或本會之電話或傳真機發出響聲**，請以寬容之心，原諒之！（除與導師間之答問外，盡量勿與同學交談）
4. 未經本會許可，學員不得擅自在任何課堂錄音及攝錄。
5. 在班房內要遵從導師的教導及指引，並尊重導師的決定。
6. 班房內的瑜伽墊放好後，不可隨意移動，保持衛生，勿用手/足觸碰其它學員之瑜伽墊。
7. 盡量不要帶貴重物品上課，如有遺留，本會不會負任何責任，只盡量協助學員。
8. 本會只提供上課地方給學員，不要寄存物品於本會。
9. 上課時**最好空肚**，如要進食，上課前兩小時可吃小量流質食物，例如：粥，麥片，鮮奶，豆漿等。下課後半小時，才可**飲食/沐浴**。
10. 在上課修習式子時如感到任何不適，請**馬上停止該式子之修習**，並即時通知導師。
11. 上課時服飾指引：建議穿小圓領有袖寬鬆運動服長褲或者及膝襪，以免露出肩膊及膝頭易着涼。
12. 天文臺懸掛 **8-10 號風球**及發出**黑色暴雨警告**之時不會上課，該課順延；每期課程只補一次。
13. 在政府指定之公眾假期及本會之假期：**年卅十、年初四至年初七、母親節、父親節、中秋正日、冬至、平安夜及除夕**會休堂。

請學員留意所報的瑜伽班，已於該期學費收條上列出了放假日期，該放假日期休堂，該課順延。