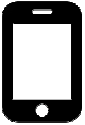




教室礼仪需知

	<p>请脱鞋 进入静心坊馆内请脱鞋 请将鞋子置放在鞋架上或您的个人置物柜中。</p> <p>室内运动鞋 您需要携带清洁或室内运动鞋在进入教室前更换，违规者将会不被允许进入教室。</p> <p>无需运动鞋 瑜伽或彼拉提课赤脚上课</p>
	<p>请准时进入教室上课 课程开始 10 分钟后，迟到者将不得进入教室。</p>
	<p>请提前预订/ 取消您的精致课程 (空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 提前预订精致课程 (空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 避免您因上课人数已满无法进入教室而失望，请提前预订。</p> <p>提前取消精致课程 (空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 为了让您及他人享受最舒适的体验，请您共同配合在您无法出席精致课程(空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 时，提前取消以让他人后补预订上课。</p>
	<p>缺席和取消通知您的精致课程 (空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 为避免您被收取任何取消费用，并让他人后补预订上课</p> <p>免费取消 您可以在上课前 24 小时取消课程。</p> <p>少于 8 小时取消 任何在少于 8 小时给予取消通知，您将需要支付 50% 的课堂取消费用。</p> <p>缺席或没有取消通知 您将被收取全额课程取消费用。</p>
	<p>请在上课前签到 持有会员卡/ 固本 在进入教室和/或课程开始之前，出示您的会员卡/ 固本完成签到后，方能进入教室上课。无在上课前完成签到或下课后完成签到的会员将被收取 RM 40.00 并视为体验课处理。</p> <p>持有电子会员卡 – 仅限五福城静心坊会员 在进入教室和/或课程开始之前，请在接待处的智能平板电脑上完成扫描您的“二维码”，方能进入教室上课。无在上课前完成扫描或下课后完成扫描的会员将被收取 RM 40.00 并视为体验课处理。</p> <p>新会员，您需要在报名时完成填写新会员报名表格。请务必细读完成签署相关条款与规章，并说明您目前的健康状况或其他特殊状况。(适用于会员/ 一次体验课到访会员)</p>

教室礼仪需知

	<p>个人随身物品 在静心坊馆内活动需请自行保管个人财物，Peace 将不负任何保管、遗失或损害赔偿之责。</p> <p>请将您的个人随身物品放在置物柜中或教室内角落处 为避免在上课活动时，您不会意外地踩到手机或其他随身物品。请确保随身携带您的水瓶和手巾。</p>
	<p>请在静心坊馆内及教室保持安静 为了让您及他人享受最舒适的体验，请您避免喧哗影响课程进行。</p>
	<p>告知指导师 如果您有任何健康状况、受伤情况或不舒服，请告知指导师。</p>

会员需知

达到静心坊

请在课程开始前至少 5 分钟到达，以便自己有足够的时间完成签到并准备上课。所有课程将准时开始。

指导师将给予课程开始后 10 分钟的宽限期进入教室。一旦课程热身完成后，您将无法进入教室。

避免迟到进入教室影响课程进行。

静心坊馆内

1. 不得拍摄、摄影或录影 – 未被允许者，您不得擅自在任何课程进行中或教室内进行拍摄、摄影或录影（包括使用手机或 PDA 上的相机）。
2. 手机振动模式 – 进入教室内，请将手机关闭或改为振动模式，并放在置物柜中，不得将手机物品带入教室。
3. 为让您及他人享有舒适的环境，请将使用后的瑜伽垫或辅助用具置放在收纳架上。

课前准备

1. 穿着舒适 – 上课前请穿着适合练习之瑜伽服或运动服，女性运动型内衣更为合适，为避免影响其他学员及确保练习的安全，请勿穿著过于暴露，或牛仔裤，短裙等不适合运动之服装。
2. 随身携带您的水瓶和手巾。
3. 携带您的瑜伽垫 – 我们建议您携带并使用个人的瑜伽垫或瑜伽巾，但个人的瑜伽垫或瑜伽巾不得隔夜置放在馆内或教室内。如有需要，您可使用馆内所提供的公共瑜伽垫、辅助用具和其他设备。
4. 避免喷香水 – 避免喷香水影响您及他人对香水过敏反应，在进入教室上课前请卸妆，避免穿戴手表，项链和/或手镯。
5. 上课前补充容易消化食物 - 根据您的健康状况如有需要，您可在上课前 2 - 3 小时吃些清淡食物如：谷类、水果或是甜品，保持空腹状态练习更佳。
6. 补充水分 – 确保在课前和课后补充充足的水分。
7. 低血压和/或低血糖者 – 如果您有低血压和/或低血糖，建议食用 2 茶匙蜂蜜。
8. 告知指导师 - 如果您有任何健康状况，请告知您的指导师，例如：高血压，近期手术，椎间盘突出，骨质疏松，癫痫，怀孕。如果您不希望指导师个别进行动作调整或触碰，请务必告知指导师。

下课后

1. 瑜伽垫、辅助用具和其他设备 - 请将使用后的瑜伽垫或辅助用具归还并整齐地置放在收纳架上。
2. 请勿匆忙离开，请小心下楼梯
3. 补充水分 – 确保在课前和课后补充充足的水分。

会员需知

空中瑜伽课前准备

1. 请穿着有袖的衣服（遮盖肩膀、手臂），过膝长裤与携带一双袜子。
2. 请穿着舒适透气的运动装或瑜伽服。请勿穿着宽松的运动装以避免与绢布摩擦、缠绕而受伤
3. 请勿穿着有拉链的运动装并除下耳环、手表及其他饰物以免割破绢布，保持吊床的安全性
4. 在课程开始前 15 分钟到达，让您有足够的时间调整吊床的高度。
5. 空中瑜伽名额有限，取消上课通知请务必在课程开始前 24 小时给予提前通知以让他人后补预订上课。。
6. 提前预订精致课程(空中瑜伽/ 墙绳瑜伽) 避免您因上课人数已满无法进入教室而失望，请提前预订。

空中瑜伽注意事项

1. 如果您有任何以下情况：怀孕，青光眼，近期手术（尤其是 - 肩膀，眼睛，背部，臀部，手或腕部），心跳不规律，非常高或非常低血压需要服食药物，很容易眩晕，骨骼问题，近期头部外伤，脑硬化，容易发病昏厥，最近中风，人造髋关节，或在上课前 24 小时内进行肉毒杆菌注射，请务必在报名前或参与前咨询您的医生。
2. 告知指导师 - 如果您有任何健康状况，请告知您的指导师，例如：高血压，近期手术，椎间盘突出，骨质疏松，癫痫，怀孕。如果您不希望指导师个别进行动作调整或触碰，请务必告知指导师。
3. 所有空中瑜伽课程需要顺序渐进的练习，以确保安全。在您自行练习前，必须确保您已掌握一定/ 完整的练习技巧。未得到指导师许可或指导，您不得擅自在课前或课后自行练习。
4. 为了您的安全，未经指导师的指导和监督，您不得擅自使用静心坊馆内的吊床/设备。您必须得到指导师许可或指导方能使用静心坊馆内的吊床/设备。

课程选择

1. 对于那些没有进行任何运动/ 瑜伽练习者应选择课程类别为放松(R) 或治疗 (T)
2. 对于那些每天进行任何运动/ 瑜伽练习者适合选择课程类别为活力(D) 或强劲(P)
3. 课程类别为强劲(P)，您必须拥有至少 2 年运动/瑜伽练习
4. 在选择课程前，请向课程顾问/导师咨询
5. 课程顾问的意见将不能替代任何医疗咨询

其他

1. 课程主要以华语教学，如有需要也将以英语作解释
2. 请赞静心坊 Facebook 页面 “Peace Group” 获取最新的促销资讯、动态和时间表。我们鼓励您拍照上传面子书并打卡我们的位置。
3. 所有的精致课程都必须预订；您可以与以下您所属的学院预订：：

Peace Sutera Utama

联络 : 07 562 1419
面子书页面 : Peace Sutera Utama
预订上课 : 进入 Peace Sutera Utama 面子书页面并点击“预订”

Peace Molek

联络 : 07 364 8001 | 016 746 6002 | 017 784 2408
面子书页面 : Peace Molek
预订上课 : 致电

Peace Kulai

联络 : 011 1050 3307
面子书页面 : Peace Kulai
预订上课 : 致电

重要事项: 凡已签购会员配套, 恕不退款。