

課堂指引及禮儀

取消預約

如需取消已預約之課堂，請於課堂前一天於網上取消，讓我們有充足時間通知等候名單上的學員以填補空缺。

如缺席及／或臨時取消已預約之課堂：

- 將會影響往後報 NIKE+ RUN CLUB 課程之機會

等候名單

取消預約（上課時間前一天或以上）的空缺位置會自動釋放給等候名單上的學員以填補空缺。如果您已從等候名單被確認，系統會向您發送一封電子郵件通知您確認您已成功預約課堂。

課前準備

Pure 會為您提供練習瑜伽所需物品，包括瑜伽墊、輔助配件、毛巾及其他所需用品。

於空肚情況下練習瑜伽，效果將會更佳，因此上課前 2 至 3 小時應避免進食。

為了保持身體所需水份，上課前後請多飲開水。

若您身體各部位曾經受傷或有任何不適，請於上課前通知老師，老師將會因應您的情況而調整練習姿勢，如有需要，亦會向您示範其他姿勢。

到達瑜伽中心

請於課堂開始前 10 至 15 分鐘到達，以便辦理登記手續及準備課堂事宜。所有課堂均會準時進行，為尊重他人，遲到學員將不得進入瑜伽課室。

登記手續

縱使閣下已經預約課堂，您仍需在課堂開始前於 NIKE+ RUN CLUB 服務櫃台辦理登記手續。

所有學員必須於課堂開始前 5 分鐘辦理登記手續。

請於 NIKE+ RUN CLUB 提供 NIKE+ ID 以辦理登記手續，之後您將可獲發課堂通行證，任何未持有通行證之學員將不可參與瑜伽課堂。

首次參加瑜伽課堂的學員，請填寫學員登記表格，說明其個人健康狀況及身體各部位是否曾經受到傷害及簽署免責聲明。

私人物品

儲物櫃內任何物品如有遺失或損毀，Pure 將不會負上任何責任。儲物櫃只限租賃當日使用，Pure 每晚均會清理儲物櫃內所有物品。

上課禮儀

請於課堂開始前 10 至 15 分鐘到達，以便辦理登記手續及準備課堂事宜。所有課堂均會準時進行，為尊重他人，遲到學員將不得進入瑜伽課室。

- **請勿交談**：學員於課室之內必須保持肅靜，同時避免於課室及走廊之內交談。
- **不準飲食**：學員切勿在課室內進食。
- **不準穿鞋**：請於進入課室前脫掉鞋子，並存放於您的儲物櫃之內，您亦可於瑜伽中心租用儲物鞋櫃。
- **嚴禁使用手機**：切勿將手機帶進課室之內。
- 為了保護環境，請注意毛巾的使用量。
- 學生及員工請時常互相禮讓。
- 學生請緊記：老師在課堂上擔當着指點及幫助學生的角色，可能有時候未能夠示範所有瑜伽姿勢。