

新竹市竹光國民運動中心

◆報名單堂體驗課程相關規定

1. 單堂體驗課程(如單堂體驗課表)，可報名 8 日內，已開課且尚有名額之課程。需至本中心一樓櫃台臨櫃報名(額滿為止)，出示本人相關證件報名！
2. 本中心團體課程，若因私人因素未能到課者，恕不另行補課或退費。
3. 為維護報名學員權益，本運動中心所有課程謝絕試上及旁聽，以免影響上課秩序。嚴禁錄影(音)照相，以維護智慧財產權。
4. 本中心所有課程均不受理延期、轉讓。
5. 上課請另攜帶一雙乾淨運動鞋至教室換穿，並著輕便運動服。運動前後至少半小時勿進食，並要多喝水。如有不適，請立即向老師反應。
6. 為維護個人衛生，瑜珈課上課請自行攜帶瑜珈墊為宜。如使用本中心之瑜珈墊，請攜運動毛巾一條，上課前後做好瑜珈墊清潔，謝謝您的合作！

◆空中瑜珈上課須知

【注意事項】

1. 有高血壓、心臟疾病、眼壓高、懷孕、12 歲以下孩童等，不建議進行空中瑜珈運動。
2. 手術或微整形後，請經過醫師評估過後方可參加。
3. 依照個人體質狀況不同，建議上課前 1~2 小時內少量進食。

【貼心提醒】

1. 穿著超過膝蓋的緊身褲。
2. 項鍊、手環、戒指…上課中請勿配戴。

◆TRX 上課須知

TRX 課程會有許多訓練動作，請評估自己的健康狀況，如有重大疾病者及 12 歲以下孩童，不宜參加。請自備乾淨室內運動鞋、帶水及毛巾擦汗。