

臺北市政府瑜珈養生社上課須知

1. 瑜珈養生社課程 1 期 21 堂，分初級班、初中級班及進階班 3 種課程，計有 6 班（如附表），每班學員 20 人，請依個人程度慎選班級，報名後不得要求調班。
2. 至網站報名時，每人限報 1 班，請將報名資料填寫完整，資料不完整者，恕不受理；重複報名 2 班以上者，將由本處逕行分配班別，不再以電話詢問當事人意願，情形嚴重者，下期將取消報名資格。
3. 報名人數如超過招收名額，採公開抽籤方式決定。
4. 本期學費 1,475 元（多退少補），應於規定期限前繳清，繳費後不得要求退費，但可自行另覓他人替補，並請通知行政人員。
5. 因本社團經費涉及補助款，敬請同仁切勿冒名頂替上課，否則將不接受下一期報名。
6. 上課穿著以舒適寬鬆、輕便服裝為主，建議上課前不要用餐，下課後補充 300cc 溫開水，並請自備瑜珈墊。
7. 請準時到達教室簽名，上課 10 分鐘後請勿進入教室，以免影響到其他學員權益。
8. 每班指派有輔導行政人員 1 人，負責接洽連繫處理社務相關事宜。
9. 每節課排有值日生 1 人，值日生工作如下：
 - (1) 上課前先攜帶上課用具、簽到簿到教室開門及開燈。
 - (2) 下課後負責關燈、關門及歸還上課用具。
 - (3) 如請假不克上課者，應自行覓妥代理人，否則不接受下一期報名。

10. 第三、四班上課地點在本府 12 樓劉銘傳廳，上課當日若有重要會議使用該廳時，將視情況更改地點，屆時由行政人員通知，請斟酌狀況後再行報名。
11. 因場地有限，本社團不接受補課。另為維護學員權益，禁止非該班學員於上課時間前往上課或補課，並請行政人員隨時監督、規勸。

附表

臺北市政府瑜珈養生社課程表

班 別	級 數	名 額	上 課 時 間	上 課 地 點	節 次	開 課 日 期	抽籤 日期	講 師
1	初、 中級	20 人	週一 1210-1320	市府B2健 身房	21 堂	107年3 月12日	107.2.22 1400-1430	何茜芸 老師
2	初 級	20 人	週二 1210-1320	市府B2健 身房	21 堂	107年3 月13日	107.2.22 1430-1500	賴秋玉 老師
3	進 階	20 人	週二 1210-1320	市府12樓 劉銘傳廳	21 堂	107年3 月13日	107.2.22 1500-1530	李宜桂 老師
4	進 階	20 人	週三 1210-1320	市府12樓 劉銘傳廳	21 堂	107年3 月14日	107.2.22 1530-1600	盧慧玲 老師
5	初、 中級	20 人	週三 1210-1320	市府B2健 身房	21 堂	107年3 月14日	107.2.22 1600-1630	張芯柔 老師
6	進 階	20 人	週五 1210-1320	市府B2健 身房	21 堂	107年3 月16日	107.2.22 1630-1700	李宜桂 老師

附註：抽籤地點為秘書處市民服務組會議室（本市政大樓1樓東區）。