

醉花林俱乐部

养生瑜伽班

欢迎会员和非会员参加

提供各式各樣精選瑜伽課程。無論您是瑜伽初學者，或是資深的瑜伽人士，同樣可以找到合心意的課程，讓身與心重拾平衡。

瑜伽班分类：

1. 综合瑜伽保健与理疗- (不同种类瑜伽课, 适於男女老少)



调节生理的平衡。长期练习瑜伽能够保持身体中的各大系统的状态，同时也能够调整身体，脊柱，肌肉和骨格的机能，预防未病，达到强身健体的作用。也可用来做康复理疗。

2. 心灵瑜伽 (气功与冥想)：



释放压力与紧张，缓解各种疼痛，增强人体免疫力，甚至辅助治疗一些慢性疾病。使人进入安宁、祥和的愉悦状态。保持身体气血平和，修心养性。

3. 儿童瑜伽 (年龄 5-12 岁)



特别设计协助孩童身体发展的需要。提高肺活量, 有助矫正体形, 提高专注力..

4. 孕妇产前瑜伽.



帮孕妇练习胯骨和盆底肌肉而有利顺产，增强平衡感，增强体质。安心定神。

Any enquiry and pre-registration please contact: 96156529 June Koh

醉花林俱乐部
养生瑜伽班
会员和非会员收费表

瑜伽班分类:

1. **综合瑜伽保与理疗**- (每堂课 60-75 min each lesson)
一个月 4 堂课 **会员** @ \$ 130.00 **非会员** @ \$ 150.00
一个月 8 堂课 **会员** @ \$ 220.00 **非会员** @ \$ 240.00
2. **心灵瑜伽 (气功与冥想)** (每堂课 60 min each lesson)
一个月 4 堂课 **会员** @ \$ 130.00 **非会员** @ \$ 150.00
3. **儿童瑜伽 (年龄 5-12 岁)** (每堂课 60 min each lesson)
一个月 4 堂课 **会员** @ \$ 90.00 **非会员** @ \$ 110.00
4. **孕妇产前瑜伽** (每堂课 60 min each lesson)
一个月 4 堂课 **会员** @ \$ 160.00 **非会员** @ \$ 180.00

练习时间表: (一班约有八人报名,即可开班)

早课: 暂定每个星期三,五,六和日 (暂定 9.30 am 和 11.00 am)

午课: 暂定每个星期五,六,日 (暂定 2pm, 3.15pm 和 4.30 pm)

晚课: 暂定每个星期二,五 (暂定傍晚 5.00 pm 和 6.45pm)

课程条约:

1. 如您选择参加任何新瑜伽班,请预先报名和缴费.
2. 月缴型课有四和八堂课,必须在同一月份内用完.如有剩余课期满将自动删除.无退费,无补课. 你需购买新配套.
3. 每月缴型课程,月费形式缴付所需费用,缴付课费后无退回.
4. 每最后一堂课,请缴费更新现有的配套.缺课者无补课,此课将自动删除.
5. 综合瑜伽配套享有不同种类的瑜伽课练习.早期有健康状况请知会导师,学员必需签到每次出席的课.
6. 卫生问题:请自备瑜伽地毯,一条大浴巾和水壶.请餐后两小时,才可练习瑜伽.
7. 学员携带贵重物品要自保.导师和俱乐部将不负此责任.学员集体练习,大家必需互相尊重.
8. 非会员不允许动用健身室器材.不准带食物入室,请保持课室和卫生间的清洁.谢谢合作.