

您（以下稱「您」或「會員」）聲明已詳細閱讀並了解本使用規章與禮儀須知（下稱「會員規章」）所有內容，並願意遵守會員規章所有條款。會員規章之文義解釋與課程協議書（下稱「協議書」）相同，惟會員規章內容與協議書本文有牴觸時，以會員規章為準。SPACE 得視營運需求隨時修訂會員規章，更新後之會員規章將公告於 SPACE 官網，您也可向會館服務人員索取最新版本；會員規章修訂內容於公告起七日後生效，如預告期間內您未表示異議，將視為您已瞭解並同意接受該等修訂。

## 使用規章

### 一 會籍說明

#### 1. 您選購之方案說明如下：

##### □ 「自在型」、「經濟型」方案（包含「日光型」所有方案）：

- 當月 1 號至當月月底為一期上課週期，每月堂數限當月使用，無法預支次月堂數或累積堂數至次月。會籍屆滿後不得以堂數未使用完畢等因素請求展延。
- 如當月欲使用超過約定之堂數，會員得選購「單堂」或「單月加購」方案。
- 「日光型」所有方案 僅得預約及使用 週一至週五開課時間為 17:59 以前 的課程。
- 本方案可升等為較高月費之方案。升等後於會籍有效期間內，不得調降為較低月費之會籍方案（升等辦理當時之有效會籍剩餘天數不得低於或等於 90 天）。

##### □ 「日常型」方案：每日僅得預約及使用 1 堂課程（不限課種和時段）。當日未使用之堂數不得遞延至翌日；每月堂數依當月天數有所浮動。

- 本方案可升等為較高月費之方案。升等後於會籍有效期間內，不得調降為較低月費之會籍方案（升等辦理當時之有效會籍剩餘天數不得低於或等於 90 天）。

##### □ 「無限型」方案：本方案限一次付清；於有效期間內，每月得不限堂數、不限時段預約及使用課程。

### 二 請假、延期規則

#### 1. 會員於請假或延期期間，不得預約與使用 SPACE 提供之本服務；如欲使用，須支付單堂原價費用。

#### 2. 以下假別僅適用年約方案會員。

#### 3. 請假或延期至少應於預定請假開始日前 7 天，並應於會籍到期前向 SPACE 提出書面申請，經 SPACE 審核通過後始生效。各類請假及付費延期規則如下，同一證明文件僅可申請一次：

##### (1) 出國/出差假：

- 會員因出國無法使用本服務者，得憑護照之出入境章戳、來回登機證或電子機票申請出國假；因出差至台北市、新北市及基隆市以外地區而連續3天以上無法使用本服務者，須出示公司正式出差證明並擇一提供來回交通憑證或住宿單據申請出差假。
- 出國/出差假週期依證明所載起迄日為準，出國/出差之去回程當日如會員有上課紀錄者，應扣除其天數。若會員於請假期間銷假上課者，則請假迄日為上課日前一天。
- 若會員於會籍到期日正值出國期間，應事前告知 SPACE，並於回國後 7 天內補辦請假手續。

##### (2) 懷孕假：

- 懷孕之會員本人憑孕婦健康手冊之姓名頁申請，並應提供最後一次生理期開始日及預產期。
- 懷孕假週期自受孕後最後一次上課日至預產期再加 1 個月；如提供剖腹產證明，得再延長 1 個月。
- 除懷孕初/後期三個月均不建議練習外，懷孕中期若經醫生同意可進行運動者，會員應簽署「孕婦免責同意書」，始得使用本服務。恢復上課期間以「月」為單位，若原本請假 8 個月，扣除啟用的 1 個月，請假延期的總期間則減為 7 個月。

(3) 重大傷病假：

- 會員應出具**公私立醫院/診所診斷證明書**，註明傷病名稱及建議需休養天數。會員若需較長恢復期間，應提供醫生開立之延長休養證明申請延長請假期間。
- 重大傷病假週期自**第一次就醫日起至診斷證明書所載休養天數末**日止。若會員於請假期間銷假上課者，則請假迄日為上課日前一天。
- 國術館、推拿館、中藥店或接骨所等開具之單據不予承認；一般感冒及女性生理期，不得申請病假。

(4) 服兵役：會員應提供**兵役通知**，憑通知單所載日期辦理會籍暫停。

(5) 喪假：憑**訃聞**辦理請假 8 日，請假期間應包含出殯日之前後一日。

(6) 付費延期：

- 其他不符合上述規定之請假，或無法提出相關證明文件者，會員應於預定延期開始日前申請。付費延期**不得**事後回溯補請，亦**不得**申請零星天數。
- 付費延期週期：
  - **經濟型及自在型**方案：當月 1 號至當月月底止。
  - **無限型、日常型**方案：申請日次日或預定延期開始日起算 30 天。
- 每延期 1 個月（經濟型及自在型方案）或 30 天（無限型及日常型方案）應繳付新台幣 800 元整。

### 三 課程規則

#### 1. 預約：

- (1) 所有課程採預約制，會員應至少於**開課前 3 天**登入 **SPACE** 線上預約系統（以下簡稱「預約系統」）預約 **8 日內**之課程，每日上午 9:00 (GMT+8) 開放第 8 日課程預約。預約系統開放時間為每日上午 9:00 至晚上 11:00。
- (2) 尚未額滿之課程皆可預約，課程開始前 3 小時內即不再接受預約。
- (3) 注意事項：
  - **經濟型及自在型**方案：預約課程之正取名額，將佔用當月堂數額度。
  - **日常型**方案：預約課程之正取及候補名額，皆會佔用當日堂數額度。

#### 2. 簽到：

- (1) 簽到時間為**開課前 1 小時至開課前 5 分鐘**。
- (2) 簽到後，會員應盡快進入教室準備輔具，課程開始後不得進入教室。

#### 3. 候補：

- (1) 若預約系統顯示課程人數額滿，會員可於預約系統登記為候補名額（登記至開課前 3 小時為止）。當正取名額釋出時，將以 Email/簡訊通知候補會員，接獲通知後即視為正取名額；如無法上課者應於開課前 3 小時（含）以上至預約系統取消，否則視為逾時取消(Late Cancel)。
- (2) 未遞補成功之會員得於開課前 5 分鐘親至會館，請換妥運動服於現場等候櫃台人員依序唱名遞補上課，唱名 3 次未出現即由下一順位遞補。
- (3) **若您的可使用堂數已達上限時，預約系統將自動移除您已登記之候補名額。**

#### 4. 取消：

如需取消已預約之課程，應於**開課前 3 小時（含）以上**至預約系統或來電取消。

#### 5. 停權：

如會員於當月內累計 2 次預約「未出席(No Show)」及「逾時取消(Late Cancel)」，**自第 3 次起，SPACE 將暫停您次月的「課程預約權」**。停權期間僅得於開課前 30 分鐘親至會館登記候補名額。



## 禮儀須知

當您進入 SPACE 會館（以下簡稱「會館」），為了讓各位會員均能享受最美好的體驗，請共同配合以下事項：

### 一 館內須知

1. 會館採「會員制」，僅開放會員出示會員憑證經登記後方得進入；外賓須由會館人員接待，始得入館。
2. 會員不得攜帶 12 歲以下之孩童進入館內，SPACE 及會館工作人員均不負責該名孩童之安全。
3. 進入會館前請先將鞋子放進鞋櫃。
4. 為維護個人隱私及智慧財產權，更衣室及教室內請勿拍照及錄影。
5. 館內須保持安靜，避免喧嘩以免影響課程進行及他人的休息。
6. 為保持環境衛生，會館**全面禁菸及禁止飲食**；飲料僅限以瓶裝（需加蓋）、無色、無濃烈氣味、無刺激性之飲品。
7. 會員若未成功預約課堂，請勿於會館逗留。

### 二 設備使用規範

1. 置物櫃之使用：
  - (1) 會館提供免費可上鎖之置物櫃，僅供會員放置個人衣物。因會館置物櫃於更衣室內，為保障個人隱私未裝設監視器，故置物櫃內嚴禁寄放珠寶、有價證券或其他貴重物品，及易腐、易燃或危險等物品。除經會員書面申請及敘明該物品性質及數量，並經會館同意後交付保管外，若在館內或置物櫃毀損、遺失或遭竊之物品，SPACE 及會館不負任何保管與損害賠償責任。
  - (2) 會館置物櫃限營業時間內使用，會員最遲應於每日閉館前將個人物品帶離。會館得自行剪鎖並開櫃清空，逾時留置物品將放置於櫃檯，當日起算 3 日內未取者，會館得依廢棄物或遺失物處理。
  - (3) 認領遺失物時，須能提出證明其為遺失物之所有人，若認領人非所有人本人，須持本人及失物所有人相關證明文件始得領回遺失物。遺失物若為貴重物品，須由失物所有人親自領回。
2. 每堂課程提供會員大小毛巾各一條，於下課後歸還。遺失或未歸還者，每條應照零售價賠償。

### 三 教室禮儀

1. 進入館內後，請將手機關機或調整震動/靜音模式，並放入置物櫃中，**不得將手機及個人物品帶進教室。**
2. 為了您的安全，**請勿進入或滯留無人使用之教室。**
3. 為了練習需要的專注與完整性，且避免影響課程進行，**上課期間不得隨意進出教室。**會員如有個人因素或特殊事由離開教室，須於下課後才能再次進入。

### 四 會員安全

1. 會員知悉並了解本服務均有潛在的危險性，可能會發生各種輕微或重大的運動傷害、身體不適、意外等風險，選擇適合自己強度的課程，對自身的安全負責。上課時必須遵照老師的指示來感受自己的練習及身體狀況，切勿勉強達到身體極限，在課程中沒有絕對的競賽，一切過程依會員自己本身狀況斟酌衡量。
2. 熱瑜珈等高溫課程為使用熱氣設備之課程，該環境下消耗的體能遠超過平時在涼爽溫度從事任何運動所需之體能。如您

有懷孕、癲癇、心臟病、高/低血壓、糖尿病、心血管疾病、呼吸系統疾病等情況，則**不適合**參與高溫課程。

3. 會員聲明開始使用本服務前，已確認無影響其他會員健康、安全及舒適之虞，且已自行斟酌個人健康狀況使用本服務。如您有高/低血壓、心臟病史、心血管疾病、慢性疾病或正在服用醫生指示藥物等情事，請先諮詢您的醫師，必要時，SPACE 得要求您提供醫生證明。
4. 會員於使用服務或設施後，如有懷孕、身體不適或因任何健康因素不適宜進行服務或設施時，應立即告知會館人員，並不得繼續使用。若會員明知或刻意隱瞞前述情形仍繼續使用者，應自行承擔所有風險及責任。
5. 初學者在剛開始的幾堂課中，可能會感覺頭暈或喘不過氣，這是一般常見的反應，不需驚慌，只要放鬆專注調整好呼吸的頻率，很快可以恢復。在課程中若感覺不適，請放慢速度暫時停下來，並立即告知老師。

## 五 課前準備

1. 請穿著適合練習之運動服裝，為避免影響其他會員及確保您練習的安全。服裝建議穿著合身運動服，赤腳練習即可。
2. 請勿穿著過於暴露、牛仔褲及短裙等不適合運動之服裝上課；會館人員為安全考量有權拒絕您出席課程。
3. 飲食建議：**上課前 2 小時**可吃一些輕食，保持體能，但不建議大量進食。課程當天，請務必補充足夠的水分，可攜帶飲用水進教室。
4. 長髮者請將頭髮束起，會讓您的練習更加舒適與專注。
5. 若您的身體有任何疾病、不適或懷孕或適逢生理期，請於上課前告知老師，以便老師適時幫您調整姿勢或提供協助。

當您勾選以下聲明條款時，即表示您已於合理期間閱讀、瞭解並同意協議書及會員規章之所有內容；如不同意任一約定，請您立即停止接受或參與本服務。

若您為未滿 18 歲之限制行為能力人，應讓您的法定代理人閱讀、瞭解並同意協議書及會員規章後，方得接受及參與本服務；但若您已接受或參與本服務者，視為您已取得法定代理人之同意。

- 我聲明我已滿 18 歲且具完全行為能力；或我雖為未滿 18 歲之限制行為能力人但已取得法定代理人同意，我明白如我未經法定代理人同意接受或參與本服務，導致我的法定代理人主張終止協議書時，我的法定代理人得依協議書之約定辦理終止手續。
- 我確認我於接受及參與本服務前，已主動詳實告知健康狀況。我明白並同意自身如有癲癇、高/低血壓、心臟病、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病，在每次接受及參與本服務前已取得醫生許可，並應遵循醫生之指示；如有任何身體活動限制或病痛，無論有無接受醫療行為，我應於每次接受及參與本服務時主動告知指導師。
- 我聲明在簽署協議書與會員規章時，已於合理期間詳細了解協議書及會員規章所有內容，並就不明白處詢問相關人員且獲得詳實告知。我同意遵守協議書及會員規章各項規定；如有違反，SPACE 得拒絕我使用本服務，亦得請求我立即離開會館。
- 我知悉並了解協議書及會員規章一經簽署即生效力，並取代我與 SPACE 及顧問代表間任何口頭或書面之承諾或協議。
- 我聲明了解接受及參與本服務均有可能發生各種輕微或重大的運動傷害、身體不適、意外等風險及危險；並已詳閱且知悉協議書及會員規章所有內容，願意遵守與履行協議書、會員規章各項條款及 SPACE 相關規範。

會員親簽 Member Signature

簽署日期 Signature Date

經手人 Consultant

簽署日期 Signature Date

主管覆核 Approved

簽署日期 Signature Date