

第一次上課須知

歡迎來到喚動舞蹈教室。

為了讓你的第一堂課更順利，也讓身體有足夠時間進入學習狀態，請先留意以下事項。

一、建議提前抵達

第一次上課建議提前 **15–20 分鐘** 抵達教室。

這段時間可以用來換裝、熟悉環境，也讓身體慢慢準備好進入課程。

若是第一次來，進大樓時可以告知管理員：
我是來跳舞的。

二、穿著建議

請穿著方便活動、貼合身體但不過度緊繃的衣服。

例如：運動上衣、合身 T-shirt、運動褲、內搭褲等。

若是芭蕾課程，建議準備：

- * 芭蕾軟鞋，或乾淨襪子
- * 可綁起頭髮的髮圈
- * 毛巾與水

若暫時沒有芭蕾服或芭蕾鞋，也不用擔心。第一次體驗以安全、舒適、能看清楚動作的彈性運動服、運動襪為主。

三、請依適合程度選課

喚動課程採分級安排。

第一次上課若不確定自己的程度，建議從 成人芭蕾 L1、熟齡芭蕾 L1 開始。

若過去曾學過芭蕾，但已中斷一段時間，也建議先從較基礎的課程重新熟悉身體狀態。老師會依照你的動作控制、穩定度與學習狀況，協助判斷後續適合的級別。

四、上課前請避免過度空腹或吃太飽

上課前不建議完全空腹，也不建議吃得太飽。

可以在課前 1-2 小時吃一點容易消化的食物，例如香蕉、吐司、飯糰或少量正餐。

若有低血糖、頭暈、慢性疾病或近期身體不適，請務必提前告知老師。

五、有身體狀況請先告知老師

如果你近期有以下情況，請在上課前主動告知老師：

- * 腰、膝、髖、肩頸、足踝不適
- * 曾經受傷或手術
- * 容易頭暈、心悸、喘不過氣
- * 骨質疏鬆、關節退化或其他醫師提醒需注意的狀況
- * 懷孕或產後恢復中

這不是為了限制你上課，而是讓老師能協助你選擇更安全的動作方式。

六、課堂中請以自己的身體狀態為主

成人與熟齡學習芭蕾，不需要急著做到最大角度或最高難度。

第一堂課的重點是熟悉環境、理解基本動作，並觀察自己的身體狀態。

若課堂中出現明顯疼痛、頭暈、胸悶或不舒服，請立刻告知老師，不需要硬撐。

七、預約與取消提醒

喚動採預約制上課。
請務必先完成預約後再前來上課。

若臨時無法出席，請依系統規定提前取消。
已預約但未出席者，將依課卡與預約規則處理。

八、交通與教室資訊

喚動舞蹈教室

台北市中正區羅斯福路一段 86 號 2 樓之一
近中正紀念堂與古亭捷運站。

第一次前來若找不到入口，或有任何臨時狀況，可以直接聯繫教室。

Mail: lct2119@gmail.com

Tel: 0966170934

Line: <https://lin.ee/PIXcrBY>