

迟到一分钟遭瑜伽馆拒绝进场

市民质疑未告知“瑜伽礼仪”欲退卡,专家称应推广健身场馆礼仪

记者孙笑天

花费6000多元,在瑜伽馆办理会员卡,却因为上课时迟到了一分钟被拒之门外,原因是练瑜伽也要讲究相关礼仪,迟到会打扰其他练习者。昨天,市民于女士(化姓)向本报记者吐槽,讲礼仪是好事,她很认同,但总要提前告诉消费者,“这规矩和礼仪不是谁都懂啊!”

事件 迟到一分钟 遭瑜伽馆拒绝进场

于女士在武昌徐东附近工作。今年8月,她逛街时遇到有人推销瑜伽馆会员卡,就花费6000多元办理了一张两年的会员卡。

前天中午,于女士前往瑜伽馆上课,却因为迟到了一分钟,被工作人员以“影响他人”为由拒之门外。大中午顶着烈日来锻炼,却因为这一分钟白跑一趟,这让她分外气愤。于女士认为,高考迟到还有15分钟缓冲期,她花钱消费还不准迟到,“实在没道理”。

昨天中午,记者来到这家名为“隐瑜伽”的瑜伽馆。工作人员称,瑜伽有相应的礼仪和规范,迟到会打扰其他练习者。

于女士说,她第一次接触瑜伽,并不懂这些礼仪。既然有规矩,她办理会员时,工作人员应该详细告知,让她有选择的余地。“有规矩我自然会遵守,遵守不了就不会办这个卡。”目前,于女士因不满店方办卡前后的态度,要求退卡。



瑜伽教室门口,挂着一份瑜伽课礼仪宣传牌
记者孙笑天 摄



健身场馆礼仪 您都清楚吗?

瑜伽课的确有礼仪

记者咨询了武昌汉口4家瑜伽馆,这些瑜伽馆均表示迟到时间不能超过5分钟,并建议最好不要迟到。

原中南民族大学钟诚老师是一位瑜伽爱好者,已练习瑜伽15年。钟老师介绍,瑜伽讲究身心合一,需要安静的环境。瑜伽课用很轻的音乐,进行很专注的练习,迟到的确会对其他练习者造成影响。另外,练瑜伽要求循序渐进,中途入场练习可能会对自身造成伤害。

钟老师说,任何健身场馆都有它的规矩和礼仪,瑜伽和健身等也要讲究礼仪。

一位从业3年的瑜伽教练介绍,上瑜伽课应遵守一些基本礼仪——

- 1、脱鞋,保持足部清洁。
- 2、关掉手机或静音。
- 3、准时到课堂。
- 4、尊重老师。
- 5、练习时不与他人交谈。
- 6、练习时不佩戴过多首饰。
- 7、练习前上厕所,避免中途进出教室打扰他人。
- 8、不涂抹异香。

健身房游泳馆也要守礼仪

健身教练习望先生从业7年,是一名资深私教,对于健身场馆礼仪深有感触。习望表示,目前,健身场馆礼仪尚未被普遍熟知和接受,健身场馆内存在着很多不文明现象。

那么在健身场馆应该遵守哪些礼仪呢?习望教练做了简单介绍——

- 1、着装得当舒适,不要赤裸上身。
- 2、健身时不要大喊大叫。
- 3、不要霸占器械,不要在器械上放置水杯、手机、毛巾等影响他人使用。
- 4、用完器械记得擦干自己的汗水。
- 5、器械轻拿轻放,用完记得归位,避免他人难以寻找。



6、让自己的体味保持清新。

对于游泳,习望教练也有建议——

- 1、游泳前淋浴。
- 2、佩戴泳帽。
- 3、泳衣泳裤要得体。
- 4、以泳池底的水线为界,靠右侧游进,在泳池中不逆行,不串道,不横游。
- 5、同泳道内尽量不要强行超越他人。
- 6、泳池内避让老人、孩子和初学者。
- 7、最重要的是,不要在泳池内小便。

健身场馆礼仪值得提倡推广

“没有规矩,不成方圆。”武汉大学社会学专家尚重生教授认为,健身场馆作为公共场所,人们讲究礼仪,互相尊重谦让,是非常值得提倡的。但礼仪的推广是一个“润物细无声”的过程,需要懂礼者对他人的熏陶、感染和宣传。

尚教授说,瑜伽馆、健身房虽然不算新生事物,但被广泛接受也只是近几年的事,在场馆内要遵守什么样的礼仪和规范,大部分人可能并不清楚。商家在吸纳消费者时,也有义务提前并详细地告知消费者,在场馆内,应该把细化和量化的提示摆放在显眼位置。

尚教授表示,文明礼仪是一个循序渐进的过程,需要各方面的努力。迟到一分钟不让进的做法,不符合“以人为本”的精神,也是一种不讲礼仪。“礼仪的遵守和推广,需要以讲礼仪的方式进行。”

制图刘叙轶

一周背熟一学期单词

开学首月 快来领“学习秘笈大礼包”

本报讯(记者杨枫)9月17日,在长江日报集团培训楼,武汉晨报亲子圈将送出重磅“开学大礼包”:一节能快速提高学习效率的记忆方法讲座课。仅限50组家庭参加,报名时间仅周四、周五两天。

自今年5月起,晨报亲子圈邀请江苏卫视最强大脑教练、世界脑力锦标赛冠军教练、华师一附中特邀记忆法讲师李文明老师及其团队,免费公益课堂场场爆满,全新而神奇的记忆方式直接用于学科学习,成倍提升学习效率——听完李文明1分钟的小故事,家长、孩子马上记住了诺

贝尔文学奖获得者莫言的20部名篇标题;数名小学生经老师简单点拨,20分钟便记住了20个英语四级单词,并将圆周率小数点后50位倒背如流……

有不少孩子参加了暑期由晨报和教练团队合办的短期培训班,吸引了一批武汉名小、名初的孩子来一探究竟,好评如潮,有初中生用一周时间便牢记了新学期英语教材的所有单词。记者探营发现,孩子们的“学习力”和“记忆力”倍增。

本周公益课,记忆专家将着重讲解单词的记背方法,能让记背单词效率提升5

倍以上。

超级记忆免费公益讲座时间:9月17日9点~11点

授课地址:长江日报报业集团院内培训楼二楼(长江日报路2号,从地铁3号线菱角湖站C出口出站)

授课对象:9~17岁中小學生

报名方式:编辑学生姓名+联系方式短信至记者电话13871159125报名,收到回复短信即是报名成功。(仅接受短信方式报名)



亲子圈

免费培训金牌小儿推拿师育婴师

同济健康园同馨倾力打造20万年薪月嫂、催乳、小儿推拿师、全国知名医师,金牌月嫂主讲,将根据婴幼儿生理特点,儿童常见病等的预防和保健,新生儿母婴护理、开奶、催乳、乳房保健等小儿发

烧感冒腹泻等推拿手法技能进行一周的免费培训,可推荐实习和就业,月薪5千——1万6千。

咨询热线:83864948
17786390383(微信同号)

长信基金 看好新能源投资机会

9月9日,工信部副部长辛国斌在2017中国汽车产业发展(泰达)国际论坛上披露,目前工信部已经启动相关研究,将会联合相关部门制订我国传统能源汽车退出的时间表,以推动汽车产业持续发展。

长信基金认为,种种迹象表明,燃油车将退出历史舞台是大势所趋,但何时是传统燃油车的“大限之期”,业界多有讨论。长信基金权益投资部,也曾多次表示看好新能源,新能源汽车正由主题投资向成长投资转变,值得高度重视。