



大塚ミナミ最大のフィットネスクラブ
ドゥ・スポーツプラザ心斎橋

▶ 初めて入会する方へ ▶ 入会コース紹介 ▶ プログラム紹介 ▶ インストラクター紹介



▶ 施設のご案内 ▶ 交通アクセス ▶ 他の提携施設 ▶ 入会手続きについて ▶ WEBチラシを見る



TOP > 館内のご案内

館内のご案内

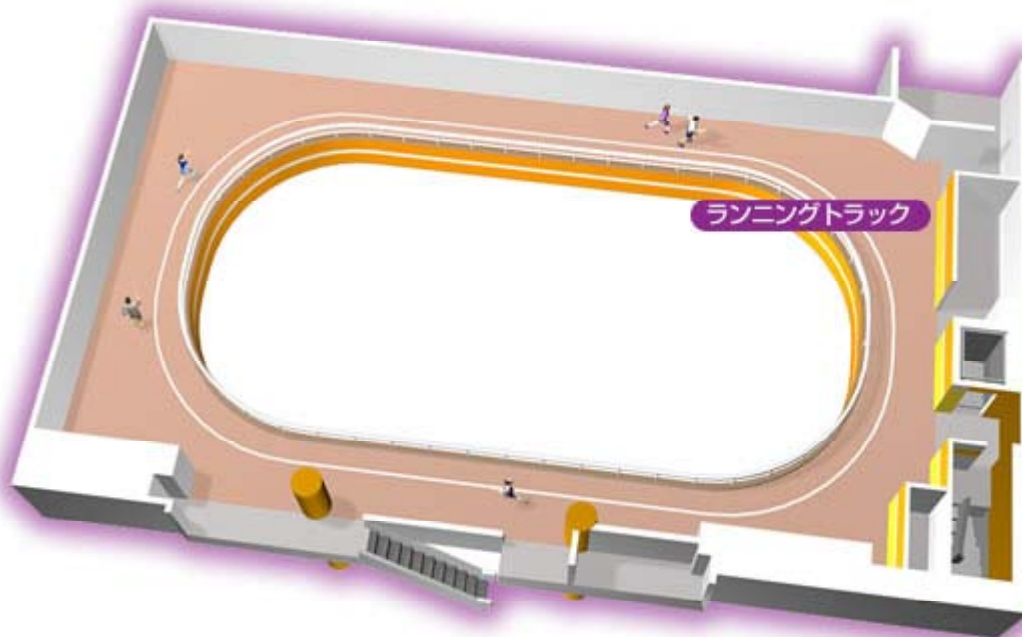
Fl



**3Fから9Fまでゆとりの大きさ。
充実設備が快適さをサポートします。**

館内はフロアごとにセクションが分かれ、まず3Fがフロントがあるエントランス。4Fはリラクゼーションのためのスペース。5F・6Fは広くて開放的なプール。7Fの2つ、8F・9Fはジムスペースになっています。

フロアガイド



お天気も、日焼け
気にせず、楽しく
ジョギング&ウ

Running
Track

9F

1周60mのランニングトラック

自分のペースに合わせてウォーキングやジョギングができるトラックがあります。



目的や体力に合わせた
トレーニングメニューを
組み立てからマシンの
Do! スタッフがしっか

Traning Gym

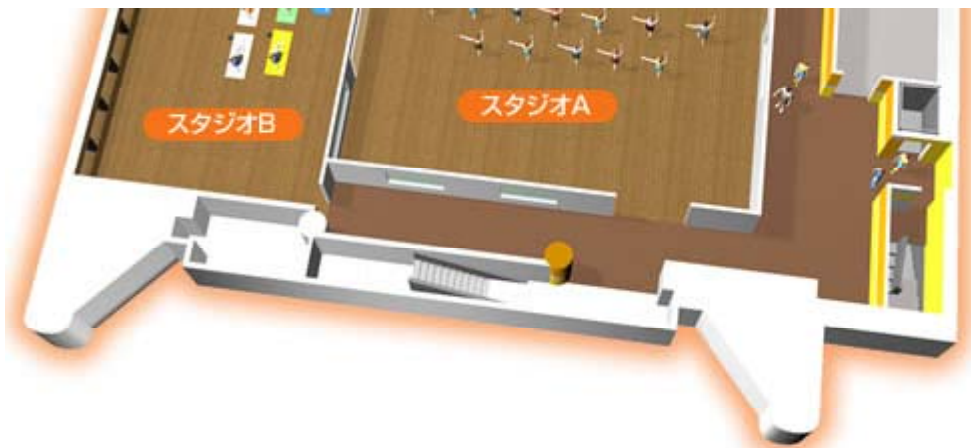
8F



430m²の広ーいジムスペース。

トレーニングマシンが一同に並ぶ充実のジム空間になっていて、とても開放的。みなながら運動ができる「カーディオシアター」も





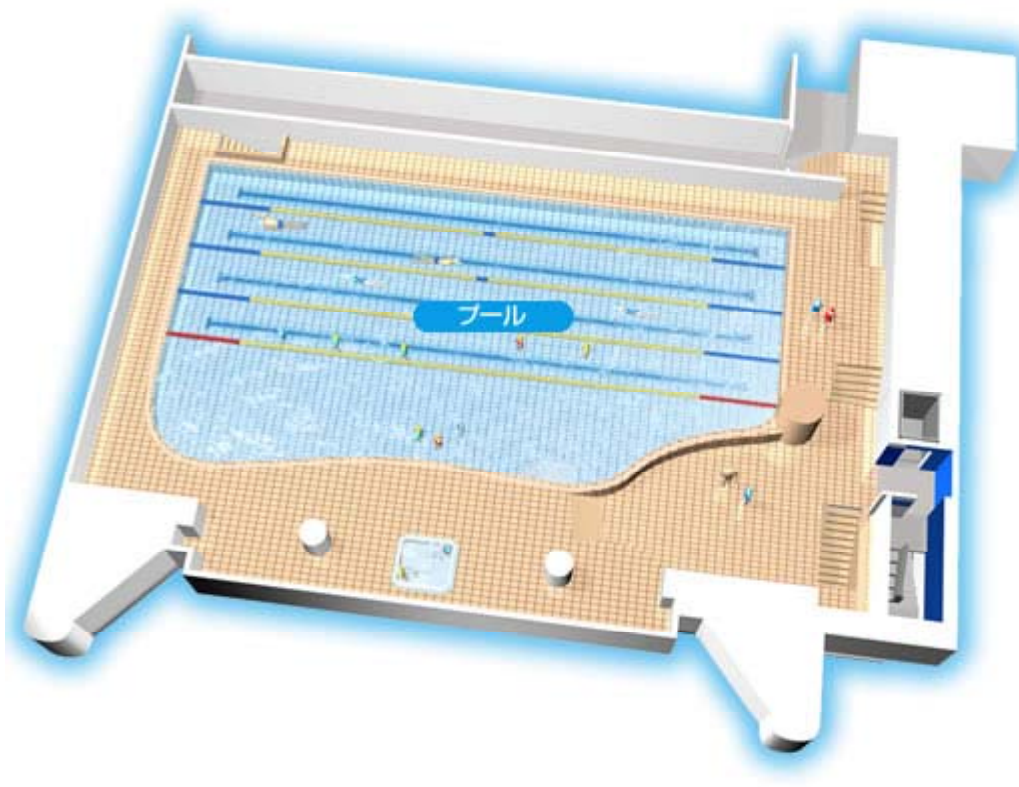
週100本の多彩なプログラム
お気に入りのプログラム
一緒にカラダを動かす
ますますDo!ライフが

Studio

7F

広さ実感！ 280m²と145m²の2つのスタジオ

リズム感あふれる大音響のサウンドと、トレーナーの活気あふれる
かけ声が響きあう、心地よい異空間。広々とした2つのスタジオでは
週に100本のプログラムが実施されています。



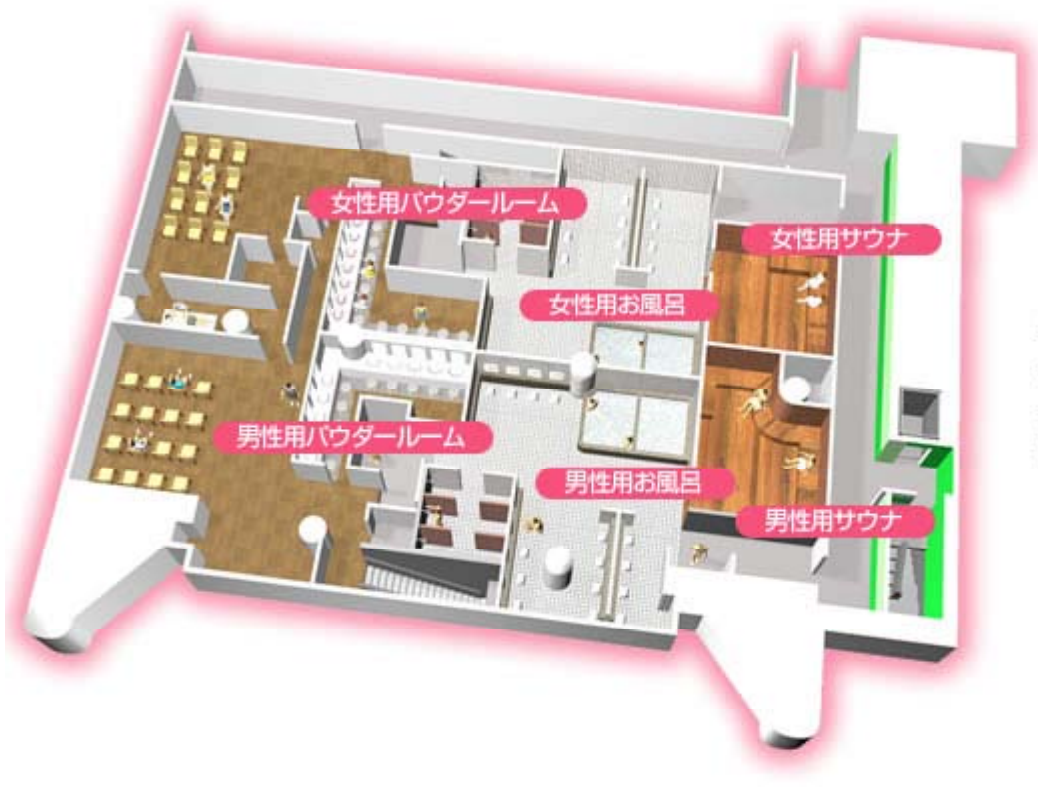
プールでの運動は
カラダへの負担が少ない
カラダを動かす習慣の
安心して全身運動を
楽しんでいただけます。

Pool

5F

大阪市内最大級の余裕の広さ25m×5！

フリー遊泳の方や泳げない方も安心して楽しんでいただけるラージサイズのプール。安
浄化システムを採用。刺激物が少なく殺菌力が強いのが特徴で、目やノド、肌に優しい
けます。



シャンプーやリンス、
ボディーソープも完備
カランも充実の大きな
ゆったりリフレッシュ。

Relaxation

4F

活性石温泉風呂でリフレッシュ！

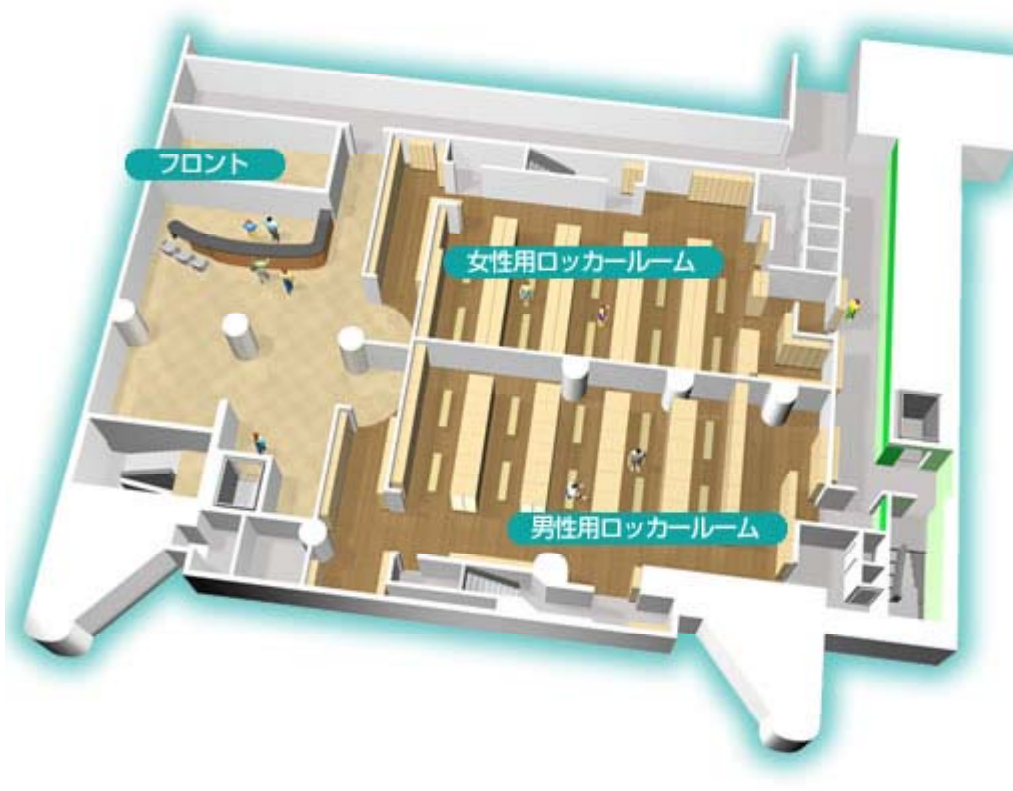
日々のストレスや疲労は美容とダイエットの敵。運動の後は、天然ミネラル成分を含んだ活性石温泉風呂(バ
イブラバス、水風呂)でゆったりリフレッシュしてください。シャワーやリンス、ボディーソープも完備していま
す。お風呂だけの利用もちろんOKです！



リニューアルで本格的に生まれ変わったドゥ！のサウナ

男女それぞれにテレビのあるサウナをご用意しています。運動で筋肉に溜まってしまった疲労を汗と一緒に
一気に排出しましょう。サウナだけの利用もOK！ お仕事続きでカラダがなんとなくダルいと感じたら、ドゥ！
のサウナへGO！





開放的なフロントと、
充実のロッカールーム
皆様のお越しをお待ち

Front &
Locker Roo

3F



明るさ◎ 爽やかな時間はここから

新しく生まれ変わったフロントスペースとロッカ
も上々に快適なフィットネスタイムをサポートし

[▶ トップページ](#) [▶ 資料請求・お問い合わせ](#) [▶ 採用情報](#) [▶ 個人情報の取扱について](#) [▶ サイトマップ](#)



Doランナーズはドゥ・スポーツプラザ心斎橋 Do! SPORTS PLAZAに集うランニング仲間です。
老若男女を問わずファンランをモットーに今日も楽しく走ってます。

Copyright (C) 2004-2008 DO SPORTS PLAZA ドゥ・スポーツプラザ心斎橋 All Rights Reserved.