

会員制総合スポーツクラブ『ドゥ・スポーツプラザ高崎』

▶ 体験コース

▶ インターネット入会予約

- 入会のご案内
- インフォメーション
- 施設案内
- スクール
- エステ
- プログラム紹介
- 交通案内
- 資料請求・お問い合わせ



ジムにプール、ゴルフ練習場など
本格派スポーツクラブ

施設案内

FACILITIES

TOPページ > 施設案内

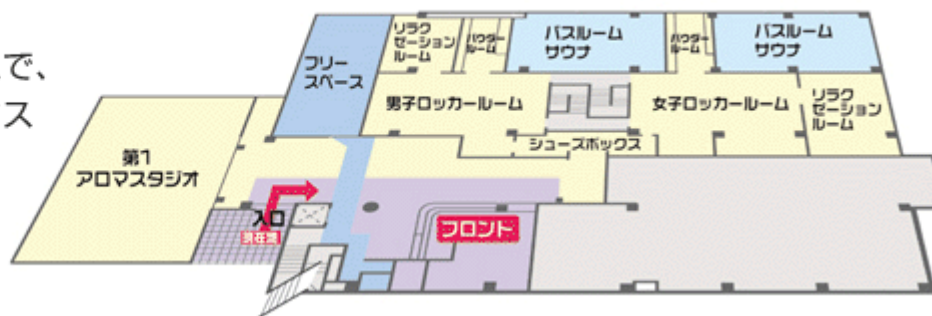


1F

スポーツ後は心地よく、心身ともにリラックス



清潔感のある落ち着いたスペースで、
スポーツの後は体と心をリラックス



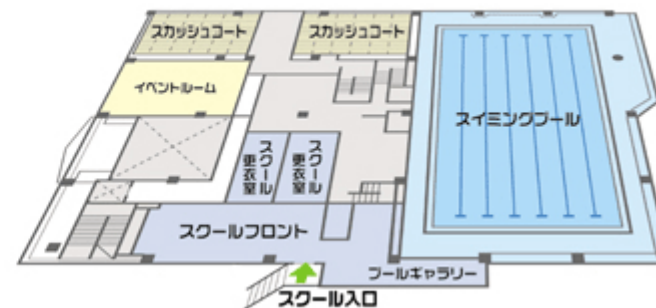
	サウナ	本格的サウナで気持ちのいい発汗を。		パウダールーム	ドライヤーを完備、ゆとりあるスペースと清潔さがポイント。
	バスルーム	バイバス・水風呂・シャワーブースのあるゆったりとしたスペースです。		リラクゼーションルーム	お風呂の後は無料で使える！マッサージチェアのあるリラクゼーションルームでひと休み♪
	フロント	清潔感のあるフロントでお客様をお迎え。AED（自動体外式除細動器）も設置しております。		フリースペース	お友達との待ち合わせに！長時間滞在時の休憩所としてお使いいただけます。自販機は勿論、電子レンジもご用意しています。
	ロッカールーム	フリーチョイス製の更衣ロッカーです。好きなロッカーをご利用いただけます。着替えスペースもゆったりです。		アメニティ	マイナスイオンドライヤーをはじめ、各種アメニティ完備。ゆったりとお化粧直しできるから、お出かけ前でも大丈夫。
	第1アロマスタジオ	フローリングは2層構造のネオショックシステム。腰・膝に負担がかかりません。更に、プログラムによっては、アロマ（香）で空間を演出！アロマ効果で運動効果も倍増！週50本以上のプログラム！		ゲルマニウム	有機ゲルマニウムを溶かした42℃前後の温水に手足を浸すと、たった20分間でエアロビクス2時間分の発汗量があるといわれており、様々なトラブルを抱えた身体機能を健な体へと導いてくれるはず！
	会員専用駐車場	無料駐車場は250台収容可能！4WD車もラクラク。		オアシス02	代謝を促し、身体中の細胞を活発にする「高気圧酸素の力」オアシス02血管・リンパが拡張し血流が良くなることにより様々な効果が得られます。

このページの先頭へジャンプ

2F
スカッシュやアクアサイズでリフレッシュ



40本以上のレッスンや人気のアクアサイズ
(水中エアロビクス)で快適スイミング!
シェイプアップ効果抜群のスカッシュも人気です。



プール
(25m×6コース)

40本以上のレッスンにアクアサイズ(水中エアロビクス)など、多彩なプログラムを取り揃えた室内温水プール。水中歩行専用のコースもあります。



スカッシュ
(2コート)

短時間でシェイプアップ効果抜群。ラケット、ボールのレンタル(無料)もあるので気軽に楽しめます。レッスンもあります。



このページの先頭へジャンプ

3F
最新鋭マシン約90台!魅力的なプログラムも満載



広いランニングトラックやスタジオ、ジムには最新鋭マシン。専任インストラクターが丁寧にご指導いたしますので安心です。



フィットネスジム

最新鋭のマシン約90台を機能的に配備。1周80mのランニングトラックを兼ね備えています。



第2スタジオ

エアロビクスからダンス系!コンディショニング系のプログラムを多数行っています。夜間帯は第1アロマスタジオとほぼ同時進行。お好きなプログラムをお選びください。



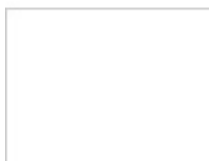
ランニングトラック

1周約80mのトラックです。歩いてもよし!走ってもよし!ランニングシートを記録して景品ゲット!



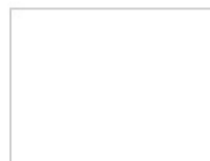
カーディオ
エンターテイメント
システム

TVを見ながらサイクリング。忍耐力が…という方も、自然と続けられます。



タンニングマシン
(日焼けマシン)

1回15分525円(税込)でお気軽にご利用になれます。



このページの先頭へジャンプ



4F / 5F

高崎の青空めがけて気分最高、ナイスショット!



全22打席のオートティーアップ式の、
本格的ゴルフレンジで思いっきりプレイ。
本格的にゴルフを楽しみたいあなたには
【ゴルフスクール】もあります。

※スケジュール等詳細についてはスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



ゴルフ練習場
(別途有料)

全22打席のゴルフ練習場。
プロのスクールもあります。
※ゴルフのみ、会員以外の方でもご利用頂けます。

料金:

通常打席

50球 310円 (税込)

150球 (ファミリー・法人) 310円 (税込)

打ち放題

会員: 平日 1,050円 (税込) 一般: 平日 1,050円 (税込)

土日祝 1,260円 (税込) 土日祝 1,260円 (税込)

※別途保証金 (カード) 1,000円
終了時返金となります。

 [このページ先頭へジャンプ](#)

Copyright (C) 2002-2006 Do sports plaza. All Rights Reserved.