

Welcome to
Do Sports Plaza

ご利用ガイドブック



db ドゥ・スポーツプラザ 豊洲

いつもドウ・スポーツプラザ豊洲をご利用いただきまして
誠にありがとうございます。

営業時間を下記の通りご案内させていただきます。

施設全体				
曜日	営業時間	フロント営業時間 (閉館2時間前)	スポーツ ゾーン終了	浴室 エリア終了
月曜～金曜	10:00～23:00	10:00～21:00	22:30	22:45
土曜	10:00～22:30	10:00～20:30	21:30	22:15
日曜・祝日	10:00～21:00	10:00～19:00	20:00	20:45
セルフ利用営業	スポーツゾーン営業終了～翌朝10時（ジムエリアのみ）			

※フロント営業時間中に各種お手続きを承ります。

※セルフ利用営業の時間帯はスタッフがおりません。

ジムエリアのみのご利用となります。他のエリア（ロッカールーム、浴室含む）はご利用になれません。

※休館日：曜日に関係なく毎月15日、年末年始、施設休館日

ご入会、コース変更等の各種お手続き、入金を伴う各種ご精算（パーソナル・エステ）
忘れ物対応等につきましてはフロント営業時間中にお願ひ致します。

営業時間・休館日

◆ 営業時間 ◆

	開 館	ジム・プール 営業終了	閉 館
平 日	10:00	22:30	23:00
土 曜	10:00	21:30	22:30
日曜・祝日	10:00	20:00	21:00

会員種類	月会費	ご利用可能時間帯
レギュラー会員	13,310円	上記の営業時間中いつでも
学生会員	8,910円	
デイトム会員	10,010円	平日10:00から18:00の間（18:00までのチェックアウト、祝日不可）
平日ナイト会員	8,360円	平日20:00以降（20:00からのチェックイン、祝日不可）
ナイトモーニング会員	6,160円	通常営業のスポーツエリア終了時間～翌朝10:00まで

※ 時間外利用の制度はございません。デイトム会員・平日ナイト会員・ナイトモーニング会員の方は所定のご利用時間帯のみのご利用となります。

◆ 休 館 日 ◆

- 毎月15日(曜日に関わらず15日固定)
- 年末年始（別途ご案内）
- 所定のららぽーと豊洲法定点検による全館休館日

※ 直近の休館日は館内掲示にてお知らせしています。

その他臨時休業の場合は事前にお知らせします。

各種手続関係・その他のご案内

◆ 会員種類の変更 ◆

会員種類の変更は月単位で承っています。前月末までに「変更届」をご提出ください。

その際、変更手数料として1,100円をいただきます。

尚、会員専用ページから変更すると手数料は無料となります。

◆ 住所変更等 ◆

氏名・住所・電話番号等の変更があった場合、速やかに「変更届」をご提出願います。

◆ 退 会 ◆

退会はすべて月末付となります。退会月の月末までにメインフロントにお越しいただき、退会届をご提出ください。手続の際は会員カードをご用意ください。（印鑑は不要です）尚、電話・FAX等ではお受けできかねますのでご了承をお願い申し上げます。

◆ 月会費の引落 ◆

月会費は毎月26日（金融機関休業日の場合はその翌日）に引落となります。

退会届の提出がない限り、会員資格および引落は継続します。

ご入会時の手続きが完了せず、引落が開始できない場合、引落開始時に未納会費を一括で引落する場合がありますので予めご了承ください。

◆ 同伴ビジター利用 ◆

下記の料金で、会員1名様につき3名様まで同伴者をお連れいただけます。必ず、会員の方と一緒にご入場いただきます。

○ 大人 … 2,200円 ○ お風呂・サウナのみ … 1,430円

○ 子供（13歳未満） … 1,430円

※ いずれもタオル（大・小）、Tシャツ、短パン、水着 のレンタル付き

※ 子供（13歳未満）のご利用については、利用制限がありますので事前にご確認ください。

◆ ドゥ・スポーツプラザ他店のご利用 ◆

1,100円/回 で下記店舗をご利用いただけます。

○ 上里店（埼玉県 UNICUS上里内）

○ 高崎店（群馬県）

○ A-1笹塚店（渋谷区 Daiwa笹塚タワー 別館）

※ その他、国内に利用提携しているクラブやリゾート施設があります。詳細は弊社HPの「提携施設」をご覧ください。

◆ 送迎バス ◆

お子様のスクールの時間に合わせて送迎バスが循環しております。

会員カードまたはQRコードをご提示のうえ、ご乗車いただけます。停留所、発着時刻など詳細はメインフロント前に設置している「時刻表」をご参照ください。

○ 月島・豊海・晴海 便	月 ～ 土	（黄色のバス）
○ 潮見・辰巳・東雲 便	月・火・木・金	（赤色のバス）
○ 有明便	水・土	（赤色のバス）

1 チェックイン



- ① メインフロントにてスマートフォンのQRコードを端末にかざしてください。
- ② お荷物のお預かりサービスは行っておりません。ロッカーに入りきらない荷物や高価な貴重品はできるだけお持ちにならないようご協力をお願いします。やむを得ず大きな荷物をお持ちの場合はスタッフにお声がけください。
また、荷物のお預かりは入館中のみとさせていただきます。
- ③ お客様同士の荷物の受渡しや伝言の取次ぎはいたしませんのでご了承ください。
- ④ 駐車場ご利用の際は、駐車券を必ずご持参ください。カードリーダーにて3時間分のサービスが付きますので合計4時間まで無料となります。
- ⑤ 駐輪場ご利用の際は、3時間まで無料となります。3時間を超えた場合はスタッフに駐輪券をお渡しください。プラス2時間まで無料となります。
- ⑥ 一時外出する際は、フロントにキーベルトをお預けください。長時間外出の場合は一度ご退館願います。一日の利用回数制限は特に設けておりません。
- ⑦ 貴重品はフロント前にあるセーフティーボックスにお預けください。一度開けて取り出すと暗証番号がクリアされるのでご注意ください。
- ⑧ レンタル品ご利用の際は、入場前に券売機で引換券を購入しフロントへお持ちください。
バスタオル、フェイスタオルのオプション(1,650円/月)のご用意もございます。

◆ レンタル品各種 ◆

ウェア（Tシャツ・短パン・水着）3点セット440円、1点のみ220円、
タオル1枚220円、タオルセット330円、レンタルシューズ330円
※ゴーグルのレンタルはございません。

スイムキャップはプールサイドで無料レンタルしています。

- ⑨ レンタルシューズはメインフロントへご返却ください。その他レンタル品はロッカールーム内に備え付けの回収ボックスにお入れください。
- ⑩ レンタルシューズ着用の際は、必ずソックスを着用してください。
（ショップにてご購入いただけます）
- ⑪ ペットボトルや水筒など栓が閉まる飲み物は、全ての運動ゾーンへの持込が可能です。
Cスタジオ前、ロッカー内リラクゼーションルームに自動販売機を設置しております。
- ⑫ 館内でのご精算は現金・クレジットカード・PayPayでお支払いいただけます。
- ⑬ 館内はすべて禁煙です。

- ⑭ 軽食をとる際は、Cスタジオ前でお願いします。ロッカー内は飲食禁止となります。
- ⑮ 携帯電話の通話は、フロント前通路からジム入口まで大きな通路部分のみご利用いただけます。
- ⑯ 更衣ロッカー内では盗撮防止のためスマートフォンの操作はご遠慮ください。
- ⑰ 体調が悪い時、空腹の時は無理な運動や入浴、サウナのご利用は絶対にお控えください。また、運動中は適度な水分補給をするようお願いします。運動、入浴の前には備え付けの血圧計での体調チェックもお願いいたします。

2 ロッカールーム



- ① 下足用ロッカーはございません。外履きは着替え用ロッカーの一番下の段に入れていただきます。シューズはロッカーや契約ロッカーの上に放置しないようお願いいたします。
- ② ロッカールーム内は、シューズをお脱ぎください。ロッカールームの出口からは室内履きのみ着用できます。ロッカールーム内でのスリッパ履きもお断りしています。
- ③ 鍵の付いているところをご利用可能なロッカーです。
- ④ 水色のキーベルトエリアをご利用ください。緑色のキーベルトエリアはご利用できません。
- ⑤ ロッカーキーは必ず身に付けてご利用ください。ロッカーキー紛失の場合は、
実費3,300円をいただきます。後日見つかった場合はご返金します。
- ⑥ 盗難、不正利用のためにも、施設利用中は浴室内でも必ずベルト着用をお願いします。
- ⑦ 更衣中、ベンチの上にキーベルトを置いてしまうと、他の方と取り違いになったり紛失する
ことがあります。退館時までお手元から離さないようご注意ください。
- ⑧ 女性ロッカーの鍵には、防犯上ロッカー番号の表示がありません。ご利用のロッカー番号が分からなくならないようご注意ください。

3 ジム・スタジオ

- ① マシンやスタジオプログラムは自由にご利用ご参加いただけます。（一部有料レッスンあり）但し事前予約制のプログラムがございます。ドゥ・スポーツプラザアカウント内より予約してご参加ください。
- ② ジム内は安全のためトレーニングシューズ（室内履き）をご用意ください。ストレッチコーナーのみの利用やヨガ等一部のコンディショニング系、リラックス系プログラムではシューズ着用不要のものもあります。詳しくはジム受付にお問合せください。
- ③ **マシンに座った状態で長時間の休憩はご遠慮ください。**
- ④ スタジオプログラムは、**レッスン開始10分以降の参加**は、怪我防止のためご遠慮いただいています。
- ⑤ スタジオプログラムの代行情報にご注意ください。HP、エントランス、ジム入口、スタジオ前の代行ボードをご確認願います。また、祝日は特別プログラムに変更となります。HPや携帯サイトでのご確認をおすすめします。
- ⑥ ジム内にはトイレがございません。**ロッカールーム内のトイレをご利用ください。**シューズは一旦お脱ぎいただき、所定のラックに置いてください。

4 プール

- ① プールご利用の際は**タオルをご用意**ください。プールご利用後または入浴後は、**よく体を拭いてからロッカールームにお戻りください。**
- ② プールでのご遊泳は、接触事故防止のため**ゴーグルを着用**してください。水中歩行等潜らない場合は着用不要です。
- ③ **スイミングキャップは必ず着用**してください。（プールサイドで無料レンタルあり）

5 お風呂・サウナ



- ① サウナご利用後は、**よく汗を流してから**浴槽にお入りください。
- ② **水風呂の中に潜ったり、浴槽内で水をかぶったりしないでください。**
- ③ サウナマットは**お一人様一枚をサウナ内でのみ使用**し、使用後は備え付けのシャワーで洗い流していただき、**その都度所定の位置にお戻しください。**
- ④ **浴室のカランに物を置いての場所取りはお断りしております。**棚を用意しておりますのでご利用ください。また、カラン間仕切りの上に物を置くと、反対側に落下し危険ですのでおやめください。
- ⑤ 女性の方をお願いいたします。サウナご利用の際は、**頭に小タオル、からだに大タオルを巻いてご利用ください。**
- ⑥ サウナ退出時は、**備え付けのモップ・タオルでご自身の落とした汗をお拭きください。**

6 脱衣室・パウダールーム



- ① 脱衣室や浴室内でのタオルの取り違いにはご注意ください。もしなくなった場合は、内線電話16番でメインフロントにご連絡ください。内線電話は、男女ロッカールーム内通路、及び女性は脱衣室内にもご用意しております。
- ② 浴室内での洗濯はお断りしています。水着のすすぎは脱衣室内の流しをご利用ください。
- ③ 脱水機は水着専用のため、タオルやアカスリを入れると故障の原因になります。水着以外のものを入れないでください。
また、近くにビニール袋を用意しておりますのでお持ち帰りの際ご利用ください。
- ④ ヘアドライヤーは毛髪専用ですので他の部位や衣類等を乾かすことはご遠慮ください。
長時間のご利用は故障や火災の原因となりますのでおやめください。

7 チェックアウト

- ① お帰りの際はメインフロントにてスマートフォンのQRコードをかざしてお帰りください。
- ② ロッカー使用后、忘れ物(携帯電話やネックレス、鍵等)がないかを十分にご確認ください。次の方が使用中はロッカーを開けることが出来ませんので予めご了承ください。
- ③ 忘れ物がないよう退出時に必ずご確認ください。忘れ物の保管期間は一ヶ月間となっております。保管期間を過ぎた忘れ物は処分させていただきます。
- ④ 閉館時間を過ぎますと一部照明、ドライヤー電源を切らせていただきますので予めご了承ください。

CHECK

券売機

★ウエア・シューズなどのレンタル品

⇒ 『引換券』をフロントにお出しください

★Cスタジオ有料レッスン・パーソナルトレーニング
ペアストレッチなどの有料指導

⇒ 『有料レッスンチケット』をお求めいただき
インストラクターやトレーナーに直接お渡し
ください。

クレジットカードも使えます！

暗証番号もサインも不要です！

～ ご利用方法はスタッフにお気軽にお尋ねください♪ ～



DO SPORTS PLAZA

《ご利用に際してのご案内》

思いやりと譲り合いの気持ちを大切にルール＆マナー、そしてエチケットを守り、快適なクラブライフのためにご協力ください。

安全にご利用いただくために

体調のチェック

ご利用前に体調のセルフチェックを行い、体調がすぐれないときは、施設の利用をお控えください。
また、ご利用中に「気分が悪い」「ケガをした」等の場合は、すぐに利用を中止し、スタッフをお呼びください。

ケガ防止

運動の前後には必ずストレッチを行い、運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンを行いましょう。

水分補給

ご利用中は、十分な水分補給を行いましょう。
水分補給用のドリンクはキャップのついたもの（ガラスビン以外）をご用意ください。

非常時

非常時（火災・地震・停電等）にはスタッフの指示に従い、落ち着いて行動してください。
万一来てて、非常口をご確認ください。

盗難防止

盗難防止のため、ロッカーは確実に施錠していただき、
ロッカーキーは、お手元から放されないようご注意ください、
また、貴重品は自己管理をお願いします。

ルール＆マナー

各項目は、お守りいただきたい事項を抜粋しております。
その他施設内掲示やポスター等の記載事項および各施設で定めたルール＆マナー等を含めお守りください。
お守りいただけない場合は、入場をお断りする事やご退会いただくこともございますので、
予めご了承ください。



会員カード

チェックイン・チェックアウトの際には、必ず会員カードをご提示ください。



携帯電話の利用

携帯電話は、決められた場所でご利用ください。



撮影禁止

館内で許可なく撮影を行うことはお断りしております。

禁煙

クラブ内施設は全館禁煙となっております。

お食事

お食事は指定する場所でお願います。

営利目的利用の禁止

許可のない物品の売買や
勧誘行為、営業行為は
固くお断りします。

迷惑行為の禁止

他のお客様やスタッフ等への
誹謗・中傷・暴力行為・威嚇行為・
ストーカー等公序良俗に反する
行為は固くお断りします。

ジ ム

◎ルール



施設をご利用の際は、運動に適したウェアを着用してください。
(ワイシャツ・スラックス・ジーパン・チノパン・下着等、当クラブが不適当と判断した服装は禁止です。)



マシンご利用の際は、運動に適した室内シューズをお履きください。



食事は禁止です。



携帯電話の通話・撮影・録画は禁止です。
(上記以外(音楽・メール等)は、無音に限りご使用いただけますが、他のお客様のご迷惑にならないようご配慮ください。尚、ウエイトマシン上での使用は禁止です。)



水分補給用のドリンク類は、キャップのついたものをご利用ください。



危険物(瓶類・刃物・薬物をはじめ、当クラブが危険と判断したもの)の持ち込みは禁止です。



迷惑・危険行為は禁止です。



施設備え付けのヘッドホンやイヤフォンを使用する場合は、パッドの装着等、各店舗のルールを守ってください。

◎マナー



トレーニングマシンなどジム内機器・備品ご利用後は、設置してあるタオルでマシン等についた汗を拭き取りましょう。



マシンやスペースを長時間独占する行為は、やめましょう。ゆずりあってご利用ください。




プレート(重り)や備品類を使用したら、元の場所に戻しましょう。



ストレッチマットご利用時は、シューズを脱ぎましょう。また、マットについた汗を拭き取りましょう。

スタジオ

◎ルール



危険物(大きな石のついた指輪・瓶類等、当クラブが危険と判断したもの)の持ち込みは禁止です。



レッスン開始後の入場制限は、プログラムにより異なります。各店舗のルールを守ってください。



途中退会は緊急時(体調不良など)以外禁止です。

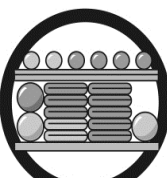
◎マナー



荷物や道具等での場所取りはやめましょう。



前列への割り込みはやめましょう。



用具や備品類を使用したら、元の場所に戻しましょう。



ストレッチマットや床に落ちた汗は拭き取りましょう。



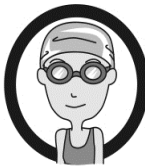
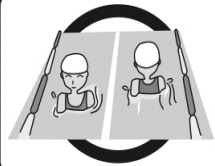
レッスンをお待ちの間は、整列の順番を守り、大きな声での会話はやめましょう。

プール

◎ルール

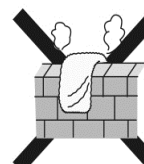
 <p>頭からよくシャワーを浴びてご利用ください。</p>	 <p>お化粧品や整髪料等を落としてからご利用ください。(アトラクションプール・ヒーリングプールを除く)</p>	 <p>スイミングキャップを着用してください。(アトラクションプール・ヒーリングプールを除く)</p>	 <p>危険物(時計・ネックレス・突起物のある指輪・金属製プレスレット等、当クラブが危険と判断したもの)の持ち込みは禁止です。</p>
 <p>飛び込み・潜水・迷惑危険行為は禁止です。</p>	 <p>遊泳コースは右側通行です。</p>	 <p>浮き輪・フィン・パドル・ヌードル・ダイビングマスク・シュノーケルの使用は、当社スクール実施時以外禁止です。(水中ウォークマンは、本体・イヤホンとともにゴーグルまたは頭部・胴体部に固定出来る水中専用プレーヤーに限り、使用可)</p>	 <p>ガム・飴を含む食事は禁止です。(給水はプールサイドに限り可。※各地域の保健所指導に基づく)</p>

◎マナー

 <p>遊泳コースではゴーグルを着用しましょう。</p>	 <p>遊泳コースご利用の際は、手や足の動きに注意し、周りのお客様にぶつからないよう注意しましょう。</p>	 <p>インターバルをとる際は、コースロープ側に寄り、ターンの邪魔にならないよう気を付けましょう。長く休み場合には一度プールサイドに上がりましょう。</p>
--	--	--

浴室・サウナ

◎ルール



 <p>浴室内の髪染めやオイルローション等の使用は禁止です。</p>	 <p>サウナでのあかすり・塩もみ・オイル等の使用、読書・飲食・洗濯物干し等の行為は禁止です。</p>	 <p>サウナ内は、タオル以外の持ち込みは禁止です。</p>
---	--	---

◎マナー

 <p>カラン・シャワー・サウナ等では、お互い譲り合い、荷物や道具等での場所取りはやめましょう。</p>	 <p>入浴前は、かけ湯・シャワーなどで身体をよく洗い、サウナご利用後は、よく汗を流してから水風呂・浴槽に入りましょう。</p>	 <p>大声での会話は他のお客様のご迷惑となりますのでやめましょう。</p>	 <p>水風呂に頭まで潜る行為はやめましょう。</p>
---	---	--	--

ロッカー・パウダールーム

◎ルール

 <p>浴室、並びにプールエリアのある店舗ではご利用後、濡れた髪、身体水滴をよく拭き取ってからロッカールームを利用しましょう。</p>	 <p>パウダールームはお互いに譲り合い、荷物や道具などでの場所取りはやめましょう。</p>
--	--

契約ロッカーのご案内



シューズや着替え、お風呂セットなど
持って帰るのが面倒・・・



契約ロッカーのご案内

	料 金	設 置 場 所 (形 式)		サイズ 概寸 (高さ × 横幅 × 奥行)
小 ロッカー	838円 / 月	契約ロッカー専用エリア 及び Cスタジオ前	6段 (一部7段)	28cm×27cm×38cm
大 ロッカー	1,676円 / 月		2段	88cm×20cm×51cm
中 ロッカー	1,048円 / 月	男女更衣ロッカーの上部	1段	29cm×26cm×49cm

- 契約開始月の料金日割りは行っておりません。月単位の契約となります。
- ご契約時に当月分と翌月分の料金をいただき、以降、月会費と一緒に引落となります。
- 空がない場合はキャンセル待ちとなります。エントリーはフロントで承っております。
- 更衣室内のロッカー、及び小ロッカーの最上段は高い位置にあるため、専用の脚立を用意してあります。
- 暗証番号式のロックなので、お二人で一つのロッカーを共用できます。
- 法人会員のお客様は引落口座の登録がないため、翌3月までの一括払い契約となり以降、年払となります。



小ロッカー



暗証番号式ロック

キャンセル待ち
随時受付中!

契約ご希望の方は・・・

この空き札をフロントまでお持ちください!

契約ロッカー

空き

F-182

契約ご希望の方はこの札をフロントまでお持ち下さい。

利用料 838円 / 月

空いていなかったり、ご希望の場所がない時はフロントでキャンセル待ちのエントリーを!



大ロッカー



中ロッカー



契約ロッカー専用エリア

有料プログラムのご案内

◆◆◆本格的にスキルアップを目指したい方へ◆◆◆

Cスタジオ有料プログラムのご案内

スポーツクラブ会員(フル会員以外)の方のプログラムです。是非、ご参加ください。

料金:550円/1プログラム(事前に券売機にてお買い求めください。)

※券売機でご購入いただいたチケットは、担当講師にお渡しください。

プログラム一覧

プログラム名		曜日	時間	講師	内容
バレエ	初級	土曜日	18:00~19:30	藤原	本格的なバレエを教わりたい方、バレエの基礎スキルを向上させたい方にお勧めです。 (初回の方は、厚手の靴下をご用意ください。)
	経験者	土曜日	19:30~21:00		基礎を大事にしながらより美しい表現や感性を磨いてスキルアップしていきます。ポワントクラスを受講して更にバレリーナの道を進みましょう。 (バレエシューズ、レオタードをご用意ください。)
	ポワント	土曜日	21:00~21:30		トゥシューズを履いて練習する上級者クラスです。経験者クラスレベル以上の方対象です。
JAZZ アドバンス		金曜日	20:10~21:40	滝坂	自分の体をコントロールできるようトレーニングし、さらに感情表現の幅を広げていきます。
avex・ダンスマスター		日曜日	13:45~15:15	いよー	エイベックスで実績のあるダンサーが、ダンスの基本(ヒップホップを中心にフリースタイルやフレーキング他)を指導します。振り付けは、一ヶ月毎に更新されます。初めての方は、月初めにご参加ください。お気軽に担当指導員にお声かけください。

ご注意ください

・上記プログラムは、会員種によるご利用時間、エリアがご利用可能なプログラムにご参加ください。

(例:デイトタイム会員の方は、平日18:00まで、ナイト会員の方は20:00以降となります。)

また、フル会員の方は、ご参加いただけません。予めご了承ください。)

パーソナル トレーニング ネット予約の ご案内

PERSONAL
TRAINING



STEP 1

下記のURL、QRコードを読み込んで
スマホ・パソコンで読み込みサイトにアクセス!!

.....
サイトでお客様情報を入力し、登録したメールアドレスに確認用の
メールが届くので本登録をしてください。

※toyosu@dspnet.co.jpからのメールを受け取れるようにして下さい。



※パソコンとスマホのみにあります

(URL)

<https://dspnet.sakura.ne.jp/webmember/regist/>



STEP 2

本登録後、TOPページからトレーナーを選択する!

.....
パーソナルトレーナーの一覧で経歴など見ることができ
最適なトレーナーを見つけられます!



- ① スマホがあればどこでも利用可能!!
- ② トレーナーの空いている時間がわかる!!
- ③ 最適なトレーナーを見つけることが出来る!!
- ④ 体験希望の場合は備考欄に「体験」と入力してください。

STEP 3

パーソナルトレーニングを受ける!!

.....
選んでいただいたトレーナーと一緒にトレーニングを行い、
自分になりたい身体へ!!

◎ご不明な点などございましたら、ドゥ・スポーツプラザ豊洲ジムまでお問い合わせください。

 DO SPORTS PLAZA 豊洲 TEL.03-6303-6692

登録情報更新のため、入会后1～2日経ってからの登録をお願い致します。
登録できない場合はお手数ですが上記連絡先までご連絡をお願い致します。



プチ・パーソナル



券売機

スタジオプログラムに参加した後、インストラクターに内容について「もう少し話を詳しく聞きたいな～」と思ったことはありませんか？

プチ・パーソナルはスタジオプログラムをより充実させるために、スタジオインストラクターが皆様の質問にお答えするマンツーマン指導です！

【申込方法】

- ①担当インストラクターと直接話しをして日時、場所を決定
(フロントは仲介いたしませんのでレッスン終了後などに直接お話しください)
- ②当日は事前に券売機にて「有料レッスンチケット」をお求めいただき、
直接インストラクターにお渡しください。

【料金】 **1,650円／20分間**

※当日キャンセルの場合、キャンセル料として料金の半額をいただきます。

※担当インストラクター、実施内容は決まっております。。詳細は掲示板をご確認ください。



プール・プライベートレッスン



券売機

泳ぎのチェックをしてもらいたい、どうしてもすぐに上達したい・・・こんな方にはマンツーマン指導が近道かもしれません。経験・実績のあるインストラクターが丁寧に指導いたします。

【申込方法】

- ①メインフロントにて、申込用紙にレッスン希望日時、目的、希望の指導員等をご記入いただきます。
- ②ご希望の日時に指導員の手配が付くかどうか、こちらから連絡をさせていただきます。ご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
- ③ご予約が完了しましたら、当日券売機にて「有料レッスンチケット」をお求めいただき、直接インストラクターにお渡しください。

【料金】 **3,520円／30分間 7,040円／60分間**



タンニング（日焼けマシン）

立ち式タイプのタンニングマシンを
ジム内に1台設置しています。

【料金】 **500円／10分間**

【利用方法】

- ①500円硬貨をお持ちいただき、直接タンニングマシンのコインBOXに投入してください。
- ②ご予約はお取りできませんので、ご了承ください。
- ③オイルの使用は禁止です。



スポーツショップ

プール用品を中心に販売しております。

QR決済専用のラックもございます。

エステ

取れにくい脂肪のかたまりや美肌、小顔から冷え性・肩こりまで様々な悩みをプロのエステティシャンが丁寧に施術をいたします。「効果を出したい」という方、オススメです。メンズもOK！ご入会いただいた方には初回割引クーポンをプレゼントしています。

【予約・問い合わせ】

直接エステルームにお越しいただくかお電話にて03（3533）2433へ

※男性の方はジム内（ジョーパの後ろ側）からエステルームに入れます。

【営業時間】 火～金曜 10：00～22：00
土曜日 10：00～21：00
日・祝日 10：00～20：00
※月曜休み



整骨院

交通事故治療・ぎっくり腰・関節痛・肩の痛み・腰の痛み・捻挫・打撲・脱臼・突き指・肉離れ・違和感・メンテナンス・後遺症の対策等、まずはご相談ください。各種保険取扱。
自由診療（マッサージ・はり・きゅう・骨盤矯正）も実施しています！

【予約・問い合わせ】 03-5560-0168 整骨院直通
【営業時間】 月曜日 12：00～19：00
火～土曜 11：00～21：00
日曜日 11：00～18：00

個人情報の取扱い

＜個人情報保護方針＞

「ドゥ・スポーツプラザ」（以下「当クラブ」といいます）は、お客様からご提供いただきました個人情報の重要性を認識し、個人情報保護法をはじめとする個人情報に関する法律等を遵守するとともに、下記の基本方針に基づいて個人情報の適切な管理・保護に努めます。

記

1. 個人情報の収集

当クラブは、個人情報を収集する場合には、あらかじめ利用方法を明示したうえで、適法かつ適切な方法により、利用目的の達成に必要な範囲の個人情報を収集します。

2. 個人情報の利用

当クラブは、個人情報を、あらかじめ明示した目的の範囲内で利用します。

3. 個人情報の管理

当クラブは、個人情報の紛失、破壊、改ざん、および漏洩等を防止するため、適切な安全管理を行います。

4. 個人情報の第三者への提供

当クラブは、個人情報を第三者に提供する場合には、法的な要請等の正当な理由がある場合を除き、あらかじめお客様ご本人の同意を得たうえで提供します。

また、個人情報を業務委託先等に提供する場合は、守秘契約等によって業務委託先に個人情報保護を義務付けるとともに、業務委託先が適切に個人情報を取り扱うように管理します。

5. 個人情報の開示、変更、削除

当クラブが保有する個人情報に対して、お客様ご本人より個人情報の開示・変更・削除等のお申し出がある場合は、合理的な範囲で適切に対応します。

なお、個人情報の開示・変更・削除等のお申し込みは、下記の問い合わせ窓口にお寄せください。

《個人情報の取扱いについて》

この書面は、個人情報保護法施行に伴い、当クラブがお客様よりご提供いただいた、お客様の個人情報の取扱いとその利用目的について、当クラブの個人情報保護方針に従いご説明するものです。

「個人情報の保護」に関する当クラブの基本姿勢

当クラブは、個人情報の重要性を認識し、個人情報保護法をはじめとする個人情報に関する法律等を遵守するとともに、『個人情報保護方針』を制定し、これに基づいて個人情報の適切な管理・保護に努めています。また、その実行のために、『個人情報保護規程』を定め、全従業員に対し、個人情報の重要性とその取扱い方法を周知徹底させ、適正で適切な安全管理措置を維持・運用してまいります。

1. 当クラブが保有する個人情報

当クラブは、お客様のご入会に伴い取得したお客様の住所、氏名、電話番号等の個人情報を、当クラブのデータベースシステム等に登録いたします。

2. 個人情報の利用目的

- ①お客様との契約の履行および契約管理を遂行するため。
- ②お客様に商品ならびにサービスを提供するため。
- ③お客様に新商品や新サービスの情報を提供するため。
※お客様に新商品や新サービスの情報をご提供するため、当クラブからお送りするダイレクトメールの発送業務を外部の業者に委託する場合がございますが、個人情報の取扱いについては当クラブが責任を持って、委託業者を監督いたします。
- ④お客様の健康管理および身体能力向上を目的に、お客様に対して効率の良いトレーニングや運動指導を提供するため。
- ⑤お客様からのお問い合わせに対してお答えするため。
- ⑥お客様から寄せられたご意見、ご要望にお応えするため。

3. 個人情報の取扱いに関するお問い合わせ窓口、開示等のご請求方法

■「お問い合わせ窓口」

（株）日新ウエルネス

〒103-0016 東京都中央区日本橋小網町14番1号 住生日本橋小網町ビル
TEL 03-3668-1182 電子メールアドレス privacy@dspnet.co.jp

■開示等のご請求方法

詳しい請求方法については、上記のお問い合わせ窓口または各担当フロントにお問い合わせいただくか、以下のHPをご参照ください。

ドゥ・スポーツプラザ URL: www.dspnet.co.jp

◆ ご予約・お問い合わせ ◆

● 代 表

03 (6303) 6700

● メインフロント (お忘れ物、その他問い合わせ等)

03 (6303) 6690


● スクールフロント (お子様のスイミング・体操スクール等)

03 (6303) 6691

● ジム受付

03 (6303) 6692

● 整骨院直通

 0120-301-150

ドゥ・スポーツプラザ

検索

<http://www.dspnet.co.jp>

 ドゥ・スポーツプラザ 豊洲

〒135-8514

東京都江東区豊洲2-1-14 ららぽーと豊洲2 2F