



医療法人社団 高橋整形外科クリニック

理事長・院長
高橋 貢

1986年札幌医科大学卒業。札幌医科大学整形外科、ピッツバーグ ASRI 研究員、道立紋別病院助手、千歳市立病院医長・診療科長などを経て2004年に開院。



医療法人社団 高橋整形外科クリニック 高橋整形外科リハビリテーションクリニック

理事・院長
小山 健司

2001年札幌医科大学卒業。同大整形外科入局後、禎心会病院、西岡第一病院などで勤務。日本スポーツ協会(JSPO)公認スポーツドクター、日本整形外科学会専門医元アルペンスキーの選手。帯同ドクターとしても活躍し、選手目線でのアドバイスも好評。

スタッフ紹介



理事・施設長
健康運動指導士・看護師
高橋 真弓

当施設は、単に運動をする場所だけではなく、地域の皆様が人と人との繋がりを大切にし、楽しく運動できる場所を目指します。毎日を元気に健康で暮らしていただくために、スタッフ一同が全力でサポートいたします。



統括本部長
健康運動実践指導者・パーソナルトレーナー
芳賀 博之

32年間モトクロスライダーの経歴を持ち現在も国際B級のライダーとして競技生活は継続中。また「大西ボクシングジム」のトレーナーとして子どもから女性、入門者まで、わかりやすい指導法は定評を得ている。



理事・健康運動実践指導者
赤十字ベーシックライフサポーター・パーソナルトレーナー
高橋 将史

関西学院大学人間福祉学部を卒業。
18年間アイスホッケーを続け、社会人では国体選手に選出。その経験を活かし、工夫した指導をいたします。



科長・健康運動実践指導者
AFAA公認エアロビクスインストラクター・インド中央政府認定ヨガ指導士
高道 昌也

ここでは小学生から高齢の方、アスリートまで、日々楽しくトレーニングに励んでおります。運動経験のない方、健康面に自信のない方もお気軽にご相談ください。

施設ご紹介

医療法人社団 高橋整形外科クリニック
メディカルフィットネススポーツクラブ

〒066-0031 千歳市長都駅前3丁目1番31号 ジムにいけない いたくない

お問い合わせ

0123-26-1971

営業時間	月・火・水・金	9:00~20:00
	木・土	9:00~13:00
	日・祝日	休業日

◆ 第3週のみ水曜午後休館 ◆ 第3週のみ木曜午後開館

料 金	メディカル会員	月会費 8,800円	何回でも利用可能
	ベーシック会員	月会費 11,000円	
	ジュニア会員 中学生まで	月会費 6,600円	
	回数券	1回 1,300円 6回 6,500円	有効期限:3ヶ月間
	入会金	11,000円	回数券の方は不要
	事務手数料	1,650円	

入会手続きに必要なもの(入会希望の方は事前にお電話でご予約してください)

- ・入会金 ・月会費(2か月分) ・事務手数料/1,650円 ・身分証明書
- ・引き落とし可能な銀行口座番号と印鑑

運動プログラム

- ストレッチ
- チューブエクササイズ
- アジリティトレーニング
- 転倒予防エクササイズ
- ステップエクササイズ
- コアトレーニング
- バランスボールエクササイズ
- 青竹ビクス
- サーキットトレーニング
- TRXトレーニング
- ボクシング
- エアロビクス
- ヨガ
- トランポリン
- HIIT(ヒット)トレーニング

アクセスマップ



どうなるかじゃない! どうしたいか!



医療法人社団 高橋整形外科クリニック

メディカルフィットネス スポーツクラブ

千歳・恵庭地区初のメディカルフィットネスを開設
市民の健康維持・増進をサポートします!

医療と運動のプロによるトータルサポート！

併設している高橋整形外科リハビリテーションクリニックと連携することで、医師との距離も近く安心して運動することができます。また、健康運動指導士、健康運動実践指導者による医学的観点や、多種多様な運動経験を持つトレーナーにより、個々の体力、目的に合わせたトレーニングを提案いたします。

メディカル会員の対象

医師に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）と診断され、併設されている高橋整形外科リハビリテーションクリニック、または他院にて運動を勧められた方。

ベーシック会員の対象

- ・リハビリは終わったけど、まだ運動を続けたい方！
- ・肩こりや腰痛を運動しながら治したい方！
- ・脚、腰を丈夫にしていつまでも元気な生活を送りたい方！
- ・楽しくダイエットをしてキレイになりたい方！
- ・スポーツのスキルアップを目指したい方！



ご利用の流れ 約3か月間のサイクル

- 1. メディカルチェック**
 身体計測、体組成計測（筋肉量、脂肪量、基礎代謝量etc）など行います。終了後、結果をご説明します。
- 2. 体力測定**
 筋力、柔軟性、瞬発力、バランス能力などを計測します。
- 3. プログラム作成**
 メディカルチェックと体力測定を基に、目標やご要望をうかがいながらあなたに合ったプログラムを作成します。
- 4. トレーニング開始**
 安全・安心してトレーニングを行っていただけるようにサポートします。
- 5. フィードバック**
 目標達成するためにトレーニング内容を振り返ります。
- 6. 再立案**
 フィードバックを基にプログラムを組みなおします。

タイムスケジュール例 内容はお問い合わせください

Free ... フリートレーニング

	月	火	水	木	金	土
9:00~10:00			トランポリン&Free			
10:15~11:15	ヨガ&Free					ヨガ&Free
11:30~12:30		トランポリン&Free				
13:30~14:30			ボクシング&Free		エアロビクス&Free	
14:45~15:45						
17:15~18:15						
18:30~19:30	エアロビクス&Free	ボクシング&Free			ヨガ&Free	

※第3週水曜日、第3週木曜日は入れ替わりとなっております。



1回無料体験について

入会する前に1回、約60分の運動プログラムを無料で体験することができます。（簡単な問診票とアンケート記入にご協力をお願いします）

事前にお電話にてご予約をお願いします

0123-26-1971