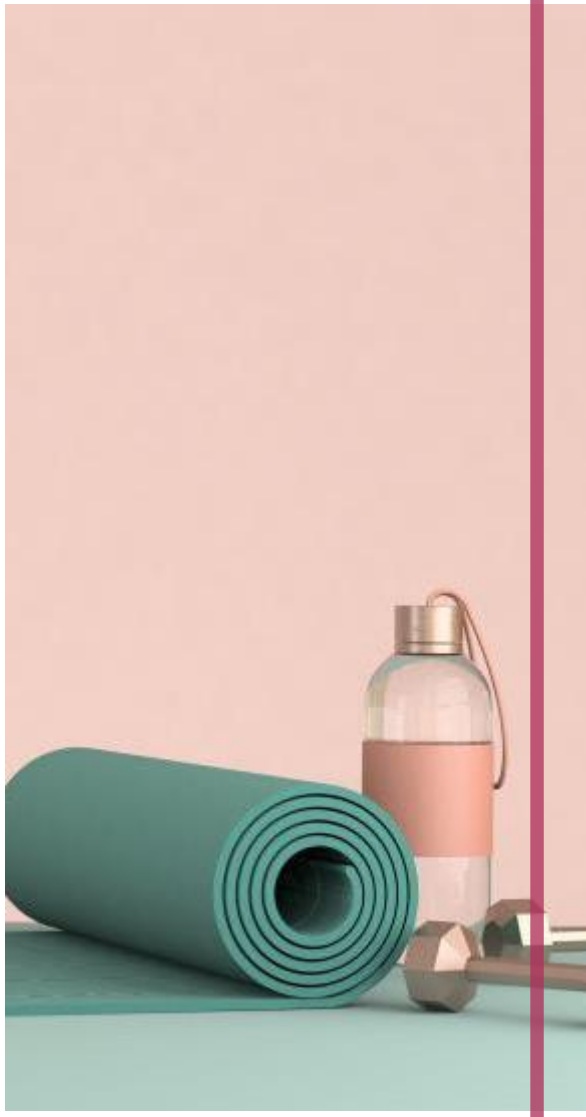
2020年 ジム・フィットネスの ユーザー動向調査

2020年11月25日

株式会社リクルートライフスタイル
ホットペッパービューティーアカデミー



© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

目次

調査概要 ・・・ 2p
回収数 ・・・ 3p
サマリー編 ・・・ 4p
1.スクリーニングデータ ・・・ 5p
運動不足・コロナ太りへの意識 ・・・ 6p
コロナ前後の運動習慣変化 ・・・ 7p
運動習慣　興味有無 ・・・ 8p
ジム・フィットネス　利用状況 ・・・ 9p
ジム・フィットネス　非利用理由 ・・・ 10p
ジム・フィットネス　興味有無・利用意向 ・・・ 11p
2.本調査データ ・・・ 12p
“美ボディ”と連想する女性芸能人 ・・・ 13p
利用理由・きっかけは？ ・・・ 14p
ジム以外の痩せるための手段は？ ・・・ 15p
継続理由・体験に留まった理由は？ ・・・ 16p
直近非利用理由・退会理由は？ ・・・ 17p
利用状況は？ ・・・ 18p
月額会費・許容金額は？ ・・・ 19p
月額会費の理想価格は？（パーソナル／筋トレ・マシーン） ・・・ 20p
月額会費の理想価格は？（暗闇・エンタメ系／ヨガ・ピラティス） ・・・ 21p
重視点×満足点（パーソナル／筋トレ・マシーン） ・・・ 22p
重視点×満足点（暗闇・エンタメ系／ヨガ・ピラティス） ・・・ 23p
効果感・総合満足度は？ ・・・ 24p
今後の継続意向は？ ・・・ 25p
データ編 ・・・ 26p
1.スクリーニングデータ ・・・ 27p
回答者プロフィール ・・・ 28p
回答者プロフィール ・・・ 29p
運動不足・コロナ太りへの意識 ・・・ 30p
コロナウィルス流行前　運動実施 ・・・ 31p
コロナウィルス流行以降　運動実施 ・・・ 32p
運動頻度／ジムやフィットネス施設に行く ・・・ 33p
運動頻度／ヨガやピラティススタジオに行く ・・・ 34p
運動頻度／スポーツをする ・・・ 35p
運動頻度／屋外公共エリアでランニングやジョギングをする ・・・ 36p
運動頻度／屋外公共エリアでウォーキングする ・・・ 37p
運動頻度／動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする ・・・ 38p
運動頻度／動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする ・・・ 39p
運動頻度／オンラインでレッスンを受ける ・・・ 40p
運動頻度／自宅で、エクササイズマシンで運動をする ・・・ 41p
運動興味・興味タイミング／ジムやフィットネス施設に行く ・・・ 42p
運動興味・興味タイミング／ヨガやピラティススタジオに行く ・・・ 43p
運動興味・興味タイミング／スポーツをすること ・・・ 44p
運動興味・興味タイミング／屋外公共エリアでランニングやジョギングをすること ・・・ 45p
運動興味・興味タイミング／屋外公共エリアでウォーキングすること ・・・ 46p
運動興味・興味タイミング／動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをすること ・・・ 47p
運動興味・興味タイミング／動画は見ずに、自宅でストレッチをすること ・・・ 48p
運動興味・興味タイミング／オンラインでレッスンを受けること ・・・ 49p
運動興味・興味タイミング／自宅で、エクササイズマシンで運動をすること ・・・ 50p
利用状況／パーソナルトレーニング ・・・ 51p
利用状況／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング ・・・ 52p
利用状況／暗闇フィットネス ・・・ 53p
利用状況／暗闇以外のエンタメ系フィットネス ・・・ 54p
利用状況／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス ・・・ 55p
利用状況／パーソナルトレーニング（まとめ） ・・・ 56p
利用状況／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（まとめ） ・・・ 57p
利用状況／暗闇フィットネス（まとめ） ・・・ 58p
利用状況／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（まとめ） ・・・ 59p
利用状況／暗闇・エンタメ系フィットネス（まとめ） ・・・ 60p
利用状況／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（まとめ） ・・・ 61p
利用頻度／パーソナルトレーニング ・・・ 62p
利用頻度／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング ・・・ 63p
利用頻度／暗闇フィットネス ・・・ 64p
利用頻度／暗闇以外のエンタメ系フィットネス ・・・ 65p
利用頻度／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス ・・・ 66p
継続期間／パーソナルトレーニング ・・・ 67p
継続期間／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング ・・・ 68p
継続期間／暗闇フィットネス ・・・ 69p
継続期間／暗闇以外のエンタメ系フィットネス ・・・ 70p
継続期間／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス ・・・ 71p
直近非利用理由　コロナによる影響 ・・・ 72p
コロナによる影響　再開めど ・・・ 73p
ジム・フィットネスの非利用理由 ・・・ 74p
興味・今後の利用意向／パーソナルトレーニング ・・・ 75p
興味・今後の利用意向／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング ・・・ 76p
興味・今後の利用意向／暗闇フィットネス ・・・ 77p
興味・今後の利用意向／暗闇以外のエンタメ系フィットネス ・・・ 78p
興味・今後の利用意向／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス ・・・ 79p
2.パーソナルトレーニング ・・・ 80p
“美ボディ”と連想する女性芸能人 ・・・ 81p
利用理由 ・・・ 82p
ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと ・・・ 83p
利用きっかけ ・・・ 84p
利用重視点（いくつでも） ・・・ 85p
利用重視点（ひとつだけ） ・・・ 86p
利用プラン ・・・ 87p
利用時間帯 ・・・ 88p
継続利用理由 ・・・ 89p
直近非利用理由・退会理由 ・・・ 90p
体験に留まった理由 ・・・ 91p
月額会費／現会員 ・・・ 92p
月額会費／退会者 ・・・ 93p
月額会費／都度利用者 ・・・ 94p
月額会費以外の利用費用 ・・・ 95p
月額会費／効果がある場合の支払い許容価格 ・・・ 96p
個別満足度／「満足している・計」スコア ・・・ 97p
総合満足度 ・・・ 98p
今後の継続意向 ・・・ 99p
今後の継続意向×効果感満足度 ・・・ 100p
今後の継続意向×総合満足度 ・・・ 101p
3.筋トレ・マシートレーニング ・・・ 102p
“美ボディ”と連想する女性芸能人 ・・・ 103p
利用理由 ・・・ 104p
ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと ・・・ 105p
利用きっかけ ・・・ 106p
利用重視点（いくつでも） ・・・ 107p
利用重視点（ひとつだけ） ・・・ 108p
利用プラン ・・・ 109p
利用時間帯 ・・・ 110p
継続利用理由 ・・・ 111p
直近非利用理由・退会理由 ・・・ 112p
体験に留まった理由 ・・・ 113p
月額会費／現会員 ・・・ 114p
月額会費／退会者 ・・・ 115p
月額会費／都度利用者 ・・・ 116p
月額会費以外の利用費用 ・・・ 117p
月額会費／効果がある場合の支払い許容価格 ・・・ 118p
個別満足度／「満足している・計」スコア ・・・ 119p
総合満足度 ・・・ 120p
今後の継続意向 ・・・ 121p
今後の継続意向×効果感満足度 ・・・ 122p
今後の継続意向×総合満足度 ・・・ 123p
4.暗闇・エンタメ系フィットネス ・・・ 124p
“美ボディ”と連想する女性芸能人 ・・・ 125p
利用理由 ・・・ 126p
ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと ・・・ 127p
利用きっかけ ・・・ 128p
利用重視点（いくつでも） ・・・ 129p
利用重視点（ひとつだけ） ・・・ 130p
利用プラン ・・・ 131p
利用時間帯 ・・・ 132p
継続利用理由 ・・・ 133p
直近非利用理由・退会理由 ・・・ 134p
体験に留まった理由 ・・・ 135p
月額会費／現会員 ・・・ 136p
月額会費／退会者 ・・・ 137p
月額会費／都度利用者 ・・・ 138p
月額会費以外の利用費用 ・・・ 139p
月額会費／効果がある場合の支払い許容価格 ・・・ 140p
個別満足度／「満足している・計」スコア ・・・ 141p
総合満足度 ・・・ 142p
今後の継続意向 ・・・ 143p
今後の継続意向×効果感満足度 ・・・ 144p
今後の継続意向×総合満足度 ・・・ 145p
5.ヨガ・ピラティス ・・・ 146p
“美ボディ”と連想する女性芸能人 ・・・ 147p
利用理由 ・・・ 148p
ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと ・・・ 149p
利用きっかけ ・・・ 150p
利用重視点（いくつでも） ・・・ 151p
利用重視点（ひとつだけ） ・・・ 152p
利用プラン ・・・ 153p
利用時間帯 ・・・ 154p
継続利用理由 ・・・ 155p
直近非利用理由・退会理由 ・・・ 156p
体験に留まった理由 ・・・ 157p
月額会費／現会員 ・・・ 158p
月額会費／退会者 ・・・ 159p
月額会費／都度利用者 ・・・ 160p
月額会費以外の利用費用 ・・・ 161p
月額会費／効果がある場合の支払い許容価格 ・・・ 162p
個別満足度／「満足している・計」スコア ・・・ 163p
総合満足度 ・・・ 164p
今後の継続意向 ・・・ 165p
今後の継続意向×効果感満足度 ・・・ 166p
今後の継続意向×総合満足度 ・・・ 167p

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製

調査概要

調査目的	ジム・フィットネスの利用実態・意識などを把握し、業界を理解するための基本資料とする。また、コロナウイルス流行前後の運動習慣の変化もあわせて把握する。※以降本編では、「コロナウイルス」を「コロナ」と表記 <ジム・フィットネスの詳細> • パーソナルトレーニング • 筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング • 暗闇フィットネス・エンタメ系フィットネス • ヨガ・ホットヨガ・ピラティス
調査手法	インターネット調査
調査地域	全国
対象者条件	• 20-59歳の女性 • 以下業種を除く スポーツ用品関連／スポーツジムトレーナー・インストラクター／整体師／マスコミ関係／市場調査
割付・回収数	各ジム・フィットネスの利用状況×年代で割付 回収数詳細は次のページ参照
実査期間	2020年10月1日（木）～10月5日（月）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

回収数

ウェイトバック前　回収数

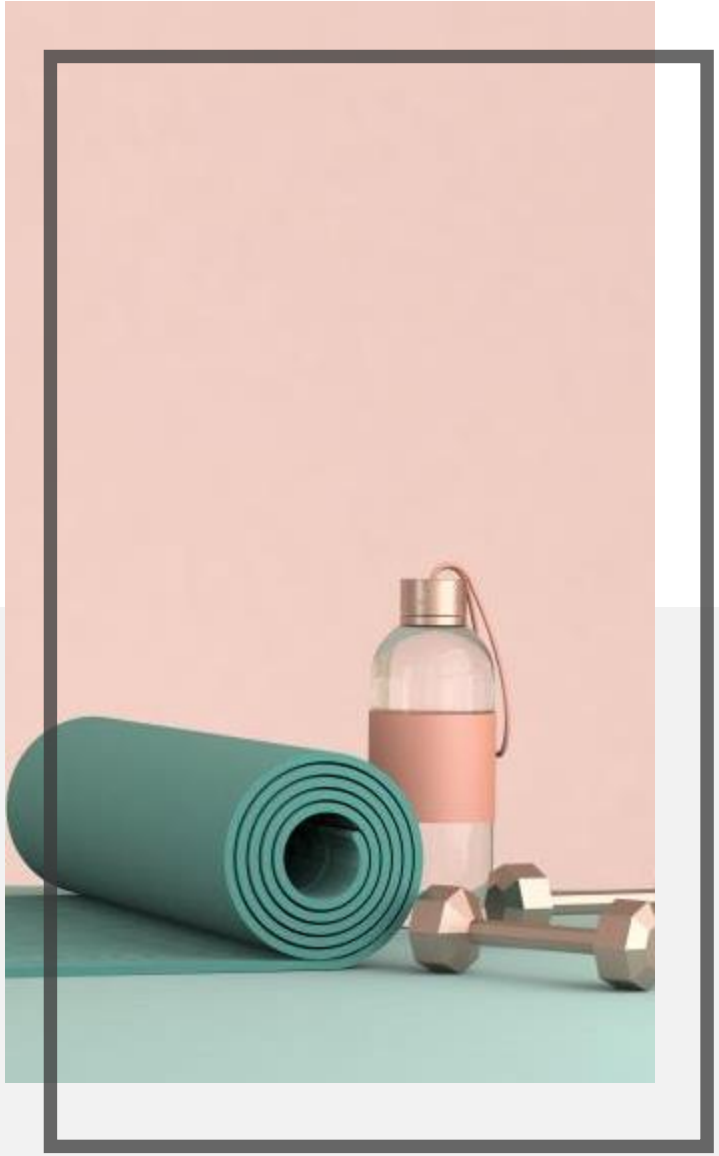
		利用状況					
		①現会員（月1以上利用者）	②現会員（月1未満利用者）	③過去利用・退会	④体験受講経験あり／都度払い	⑤今後受講意向あり	
パーソナル	20代	48	49	50	50	40	n数 計
	30代	50	50	50	50	40	
	40代	50	50	50	50	40	957
	50代	50	50	50	50	40	
筋トレ・マシーン	20代	50	49	50	50	40	n数 計
	30代	50	50	50	50	40	
	40代	50	50	50	50	40	959
	50代	50	50	50	50	40	
暗闇・エンタメ系	20代	48	50	50	50	40	n数 計
	30代	50	50	50	50	40	
	40代	50	50	50	50	40	958
	50代	50	50	50	50	40	
ヨガ・ピラティス	20代	50	48	50	50	40	n数 計
	30代	50	50	50	50	40	
	40代	50	50	50	50	40	958
	50代	50	50	50	50	40	

ウェイトバック後　回収数

		利用状況					
		①現会員（月1以上利用者）	②現会員（月1未満利用者）	③過去利用・退会	④体験受講経験あり／都度払い	⑤今後受講意向あり	
パーソナル	20代	26	23	30	12	129	n数 計
	30代	19	23	26	17	121	
	40代	15	19	43	27	174	957
	50代	10	19	42	33	149	
筋トレ・マシーン	20代	19	23	45	17	77	n数 計
	30代	15	20	65	20	68	
	40代	24	19	119	36	88	959
	50代	35	20	129	47	74	
暗闇・エンタメ系	20代	23	29	33	17	149	n数 計
	30代	15	25	29	17	142	
	40代	12	21	43	27	200	1,054
	50代	15	20	47	25	165	
ヨガ・ピラティス	20代	16	17	29	18	93	n数 計
	30代	16	16	48	30	86	
	40代	25	17	77	54	127	958
	50代	32	17	74	50	117	

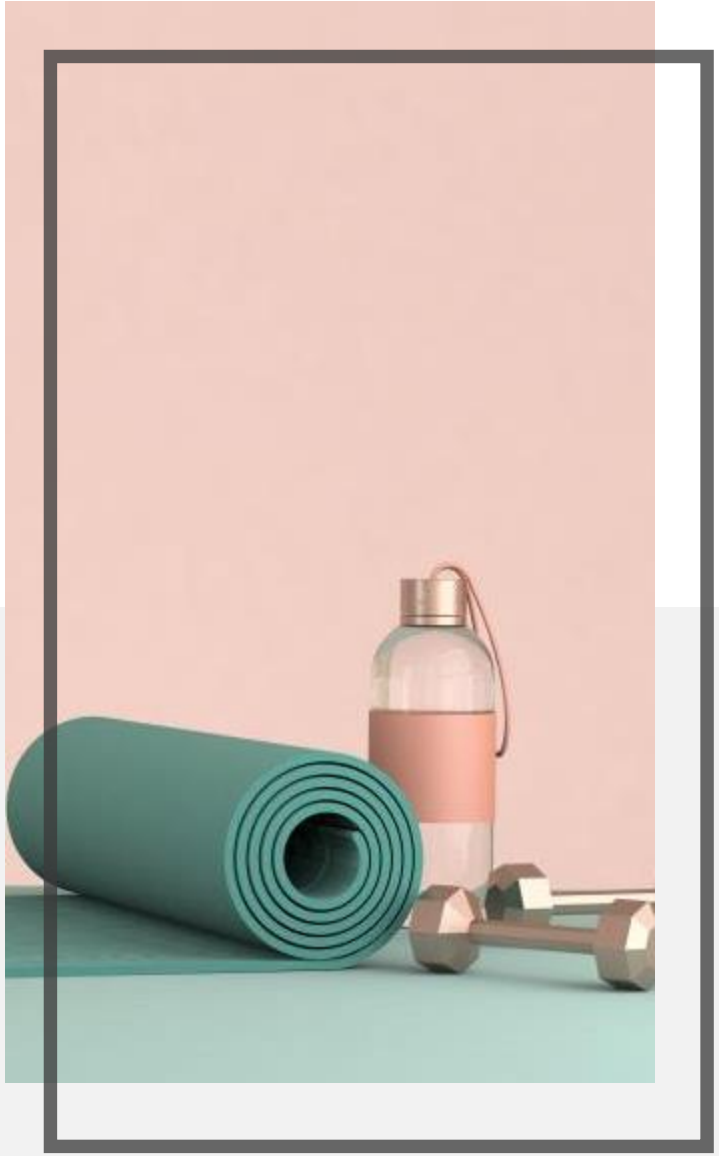
※本調査ではSCRでの割付出現率をもとにウェイトバックを実施
※暗闇・エンタメ系は、「暗闇系フィットネス」あるいは「エンタメ系フィットネス」のいずれか該当した場合の出現率で算出
※全編において四捨五入したスコアを掲載しているため、合計値が必ずしも100%にならない場合があります
※全編において四捨五入したｎ数を掲載しているため、ｎ数の合計値が必ずしも全体合計値に合致しない場合があります

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製



サマリー編

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製



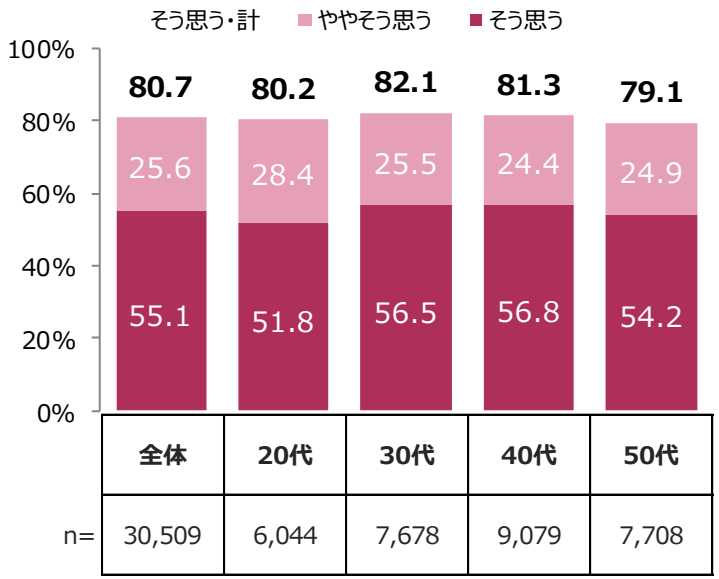
1 サマリー編
スクリーニングデータ

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

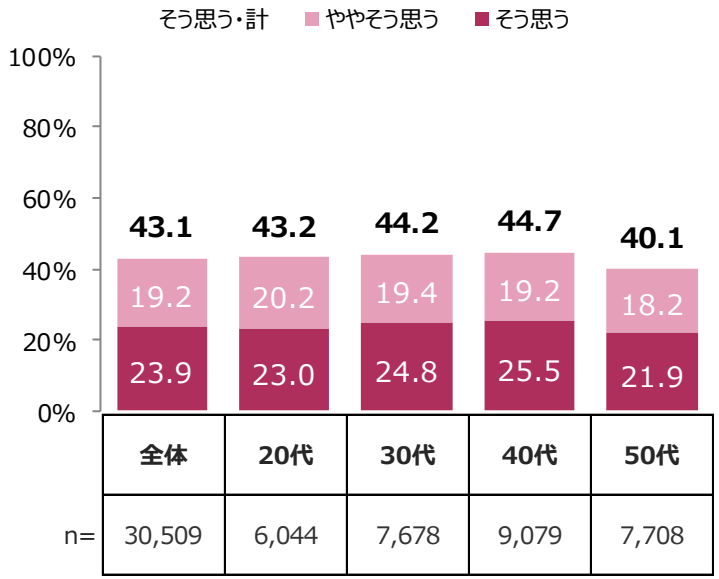
運動不足・コロナ太りへの意識

- 運動不足への意識については、8割が「そう思う・計」と回答。
- コロナ太りへの意識については、4割が「そう思う・計」と回答。
  ともに年代による大きな差はみられない。

運動不足だと思う



コロナ太りしたと思う

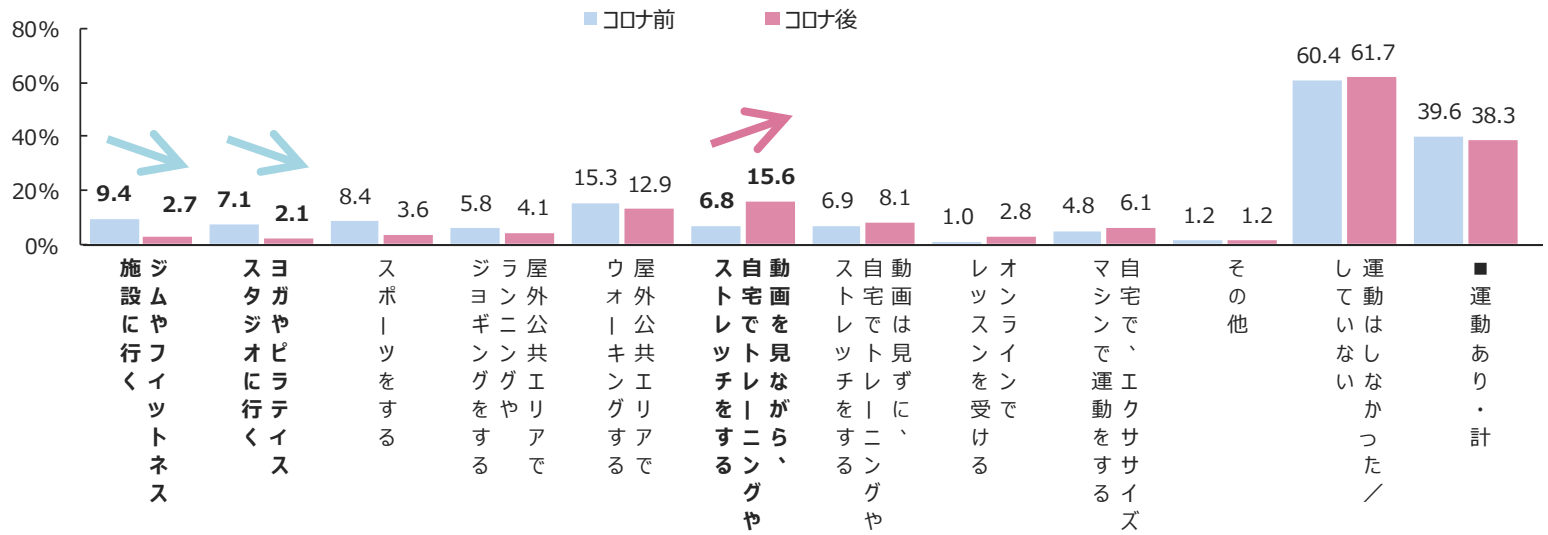


© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

コロナ前後の運動習慣変化

- コロナ前後の運動習慣変化は「ジムやフィットネス/ヨガやピラティススタジオに行く」が減少した一方で、「動画を見ながら自宅でトレーニングやストレッチをする」が増加。
- 各運動実施者の実施頻度平均はほとんどの運動でコロナ前後で大きな変化はなし

コロナ前後の運動習慣変化



	ジムやフィットネス施設に行く	ヨガやピラティススタジオに行く	スポーツをする	屋外公共エリアでランニングやジョギングをする	屋外公共エリアでウォーキングする	動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする	動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする	オンラインでレッスンを受ける	自宅で、エクササイズマシンで運動をする	その他	運動はしなかった／していない	■運動あり・計
コロナ前実施頻度（日／1ヵ月）	9.1	7.3	8.8	9.9	12.3	12.5	14.3	12.5	13.1	15.8	–	–
コロナ後実施頻度（日／1ヵ月）	10.8	8.6	10.2	10.5	12.1	11.9	14.4	**6.9**	12.5	16.2	–	–

(n=30,509)

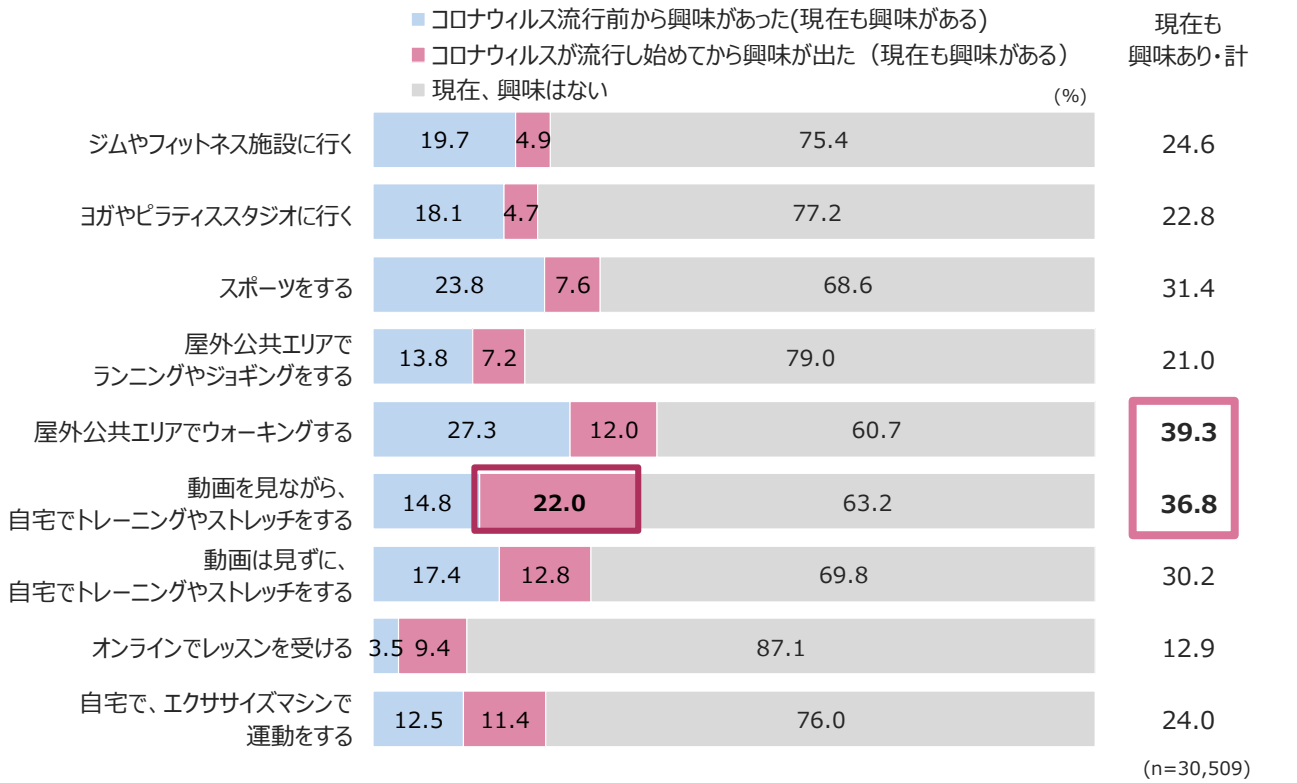
※頻度はコロナ前実施者／コロナ後実施者ベースで算出

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動習慣　興味有無

- 現在も興味がある運動習慣は「屋外公共エリアでウオーキング」「動画を見ながら自宅でトレーニングやストレッチ」が4割弱で高い。
- 特に「動画を見ながら自宅でトレーニングやストレッチ」については、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」人が多く、2割以上を占める。

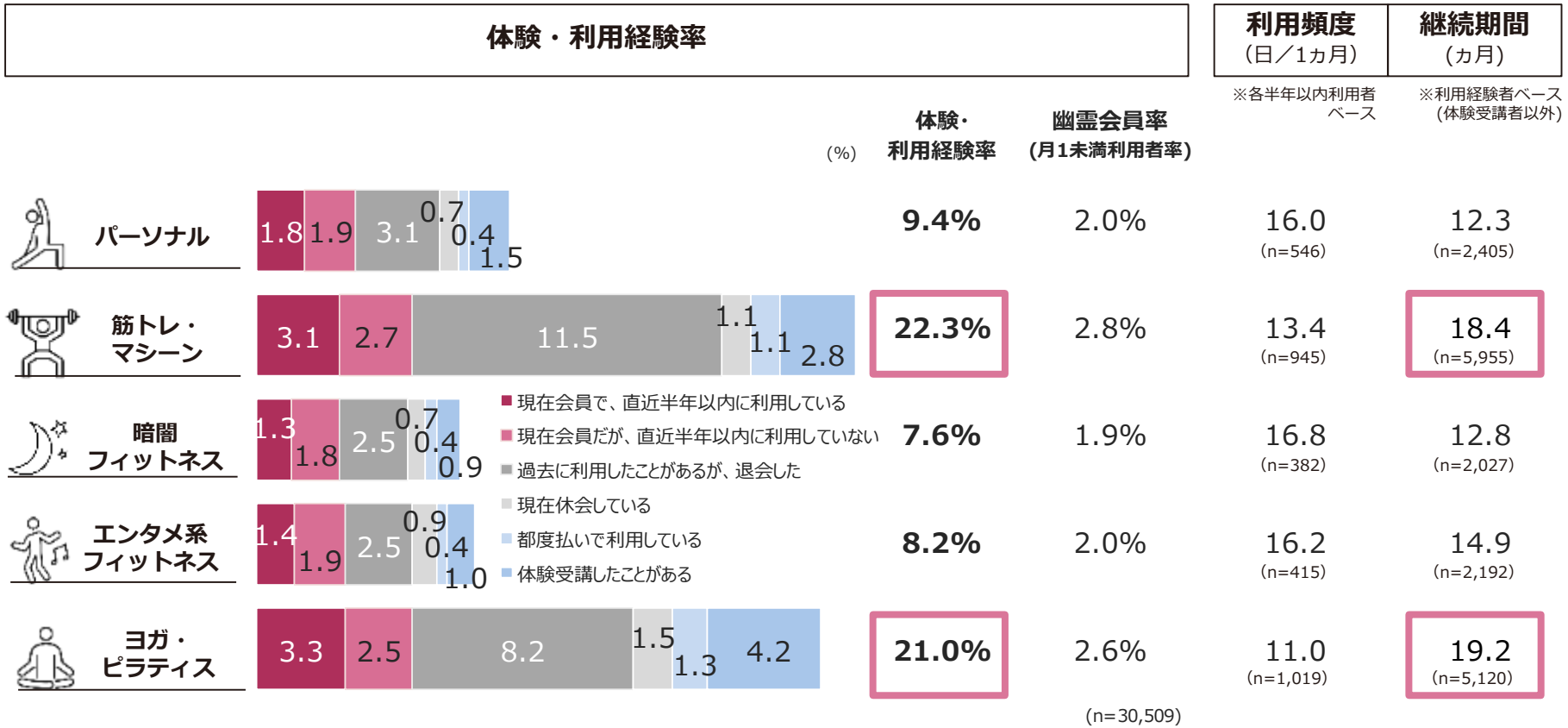
運動習慣　興味有無と興味が出たタイミング



© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製

ジム・フィットネス　利用状況

- ジム・フィットネスの体験・利用経験率は、〔筋トレ・マシーン〕〔ヨガ・ピラティス〕で高く2割程度で、いずれも「退会した」が1割程度を占め高い。
  利用経験者の継続期間はいずれも1年半超。
- 幽霊会員率（月1未満利用者率）は、いずれのジム・フィットネスも2%程度存在。

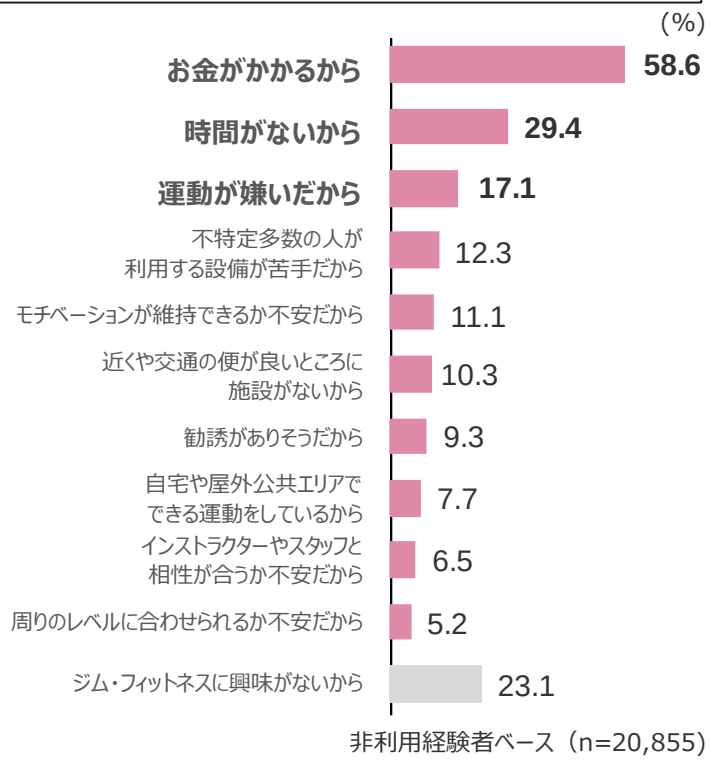


© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

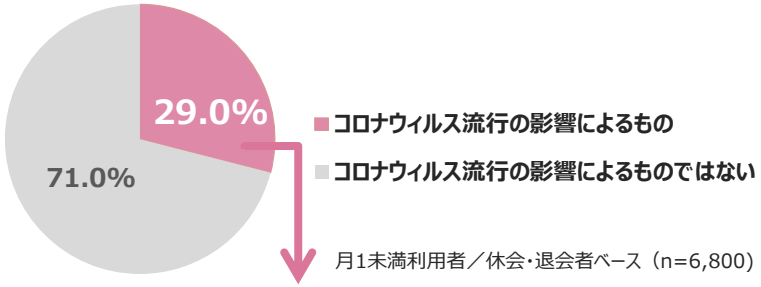
ジム・フィットネス　非利用理由

- 非利用経験者の非利用理由は、「お金がかかるから」が6割弱。
  次いで、「時間がないから」「運動が嫌いだから」。
- 月1未満利用者／休会・退会者の非利用理由は「コロナウイルス流行の影響によるもの」が約3割を占めるが、そのうち半数は「感染者数が落ち着いてから」再開すると回答。

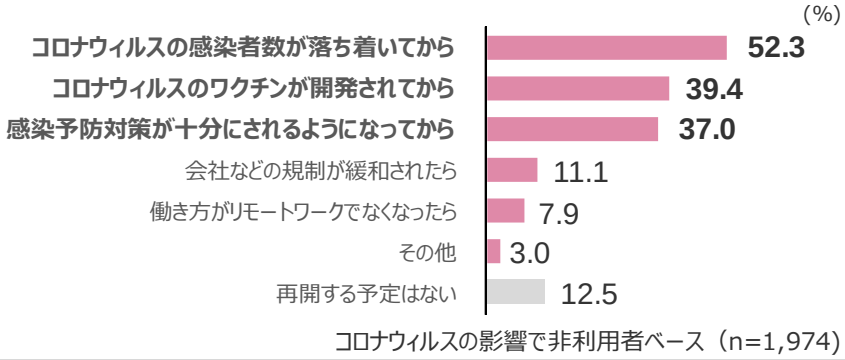
ジム・フィットネス 非利用経験者
非利用理由（上位10位）



月1未満利用者／休会・退会者
非利用理由＜コロナウイルスの影響＞



コロナの影響で非利用者　再開タイミング

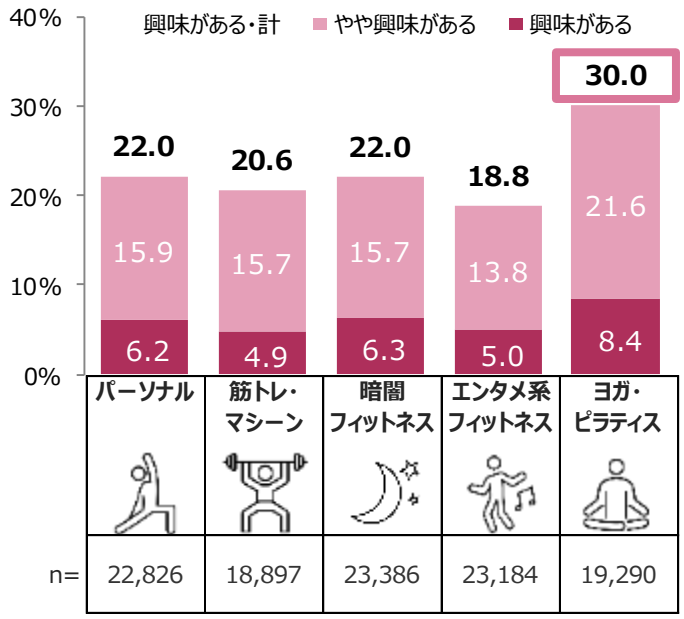


© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製

ジム・フィットネス　興味有無・利用意向

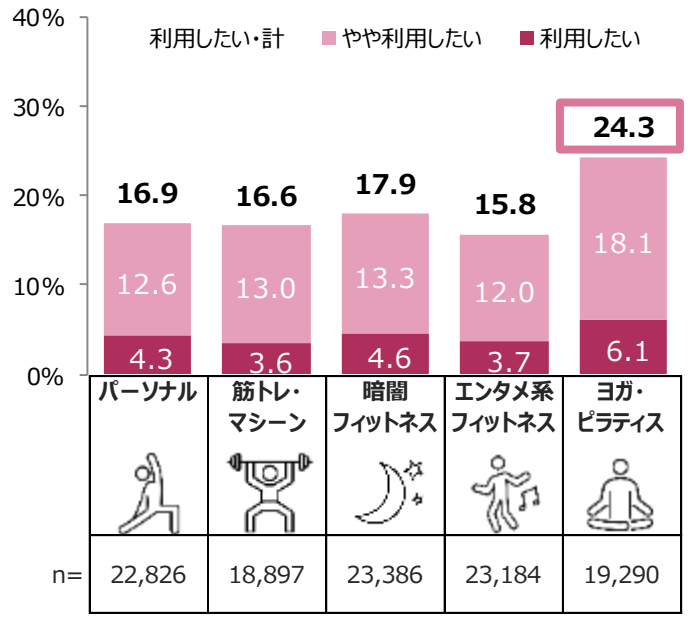
- 各ジム・フィットネス未経験者の興味（「興味がある・計」）は、〔ヨガ・ピラティス〕が最も高く3割で、利用意向（「利用したい・計」）は25%弱。

各ジム・フィットネス未経験者の興味有無



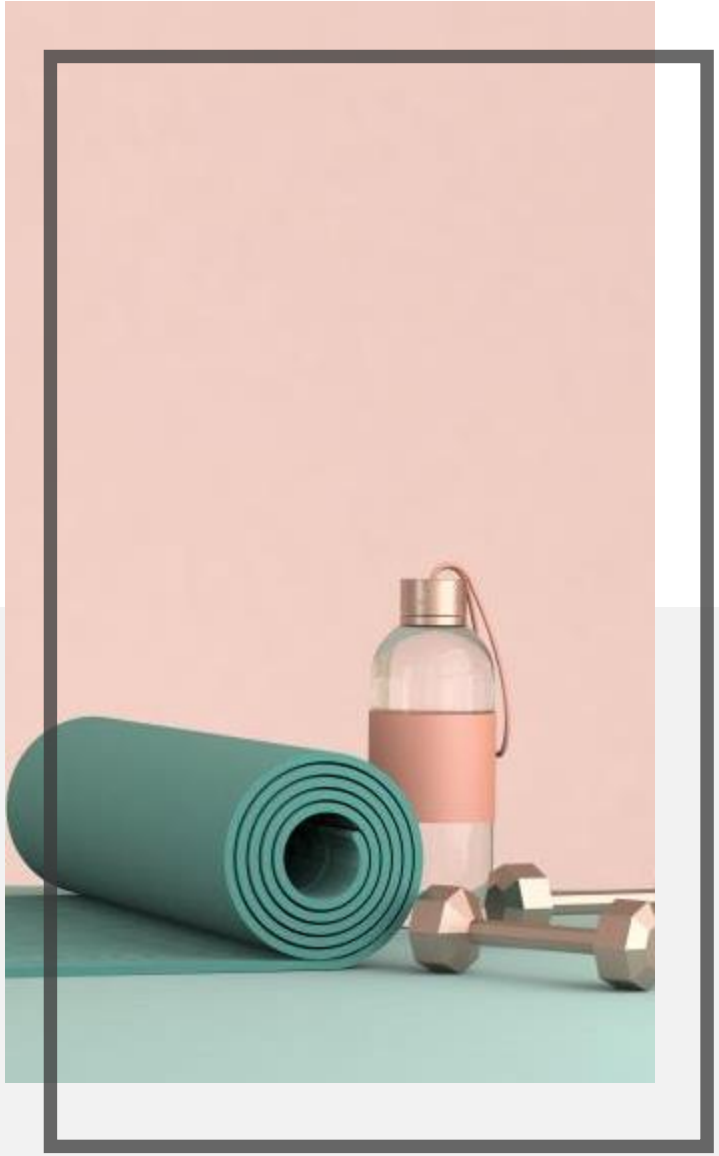
※各ジム・フィットネス未経験者ベース

各ジム・フィットネス未経験者の利用意向



※各ジム・フィットネス未経験者ベース

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製



2 サマリー編
本調査データ

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

“美ボディ”と連想する女性芸能人

- “美ボディ”と連想する女性芸能人は、全体では「菜々緒」「中村アン」「米倉涼子」がトップ3。
- 年代別では、20～40代で「菜々緒」、50代では「米倉涼子」がトップ。

“美ボディ”と連想する女性芸能人　上位15位

(%)

全体 n=3,832		20代 n=952		30代 n=960		40代 n=960		50代 n=960	
1位 菜々緒	13.9	1位 菜々緒	17.0	1位 菜々緒	12.7	1位 菜々緒	12.5	1位 米倉涼子	16.0
2位 中村アン	9.6	2位 中村アン	10.2	2位 中村アン	12.0	2位 米倉涼子	12.4	2位 菜々緒	13.5
3位 米倉涼子	8.9	3位 田中みな実	9.2	3位 米倉涼子	5.4	3位 中村アン	9.7	3位 中村アン	6.5
4位 田中みな実	5.1	4位 ローラ	6.9	3位 田中みな実	5.4	4位 藤原紀香	6.4	4位 藤原紀香	4.6
5位 ローラ	4.5	5位 深田恭子	3.5	5位 ローラ	4.5	5位 田中みな実	3.1	5位 ローラ	4.1
6位 藤原紀香	3.8	5位 石原さとみ	3.5	6位 深田恭子	4.1	6位 深田恭子	2.9	6位 田中みな実	2.5
7位 深田恭子	3.2	7位 AYA	2.1	7位 AYA	4.0	7位 ローラ	2.5	7位 深田恭子	2.4
8位 AYA	2.5	8位 米倉涼子	1.8	8位 藤原紀香	3.3	7位 AYA	2.5	8位 長谷川京子	1.9
9位 長谷川京子	1.8	9位 長澤まさみ	1.7	9位 長谷川京子	2.1	9位 長谷川京子	2.4	9位 杉本彩	1.8
10位 石原さとみ	1.6	10位 ダレノガレ明美	1.4	10位 石原さとみ	1.6	10位 綾瀬はるか	1.9	10位 AYA	1.5
11位 長澤まさみ	1.4	11位 北川景子	1.3	11位 長澤まさみ	1.5	11位 叶姉妹／叶美香／叶恭子	1.4	10位 綾瀬はるか	1.5
12位 綾瀬はるか	1.2	12位 小嶋陽菜	1.1	12位 北川景子	1.3	12位 長澤まさみ	1.3	12位 長澤まさみ	1.0
13位 杉本彩	0.9	12位 加治ひとみ	1.1	13位 泉里香	1.1	12位 長谷川潤	1.3	12位 冨永愛	1.0
13位 北川景子	0.9	14位 長谷川京子	0.9	14位 綾瀬はるか	1.0	14位 杉本彩	0.9	14位 石原さとみ	0.7
15位 叶姉妹／叶美香／叶恭子	0.8	15位 藤原紀香	0.8	15位 叶姉妹／叶美香／叶恭子	0.9	15位 杏	0.7	14位 叶姉妹／叶美香／叶恭子	0.7
								14位 杏	0.7
特になし／わからない	20.5	特になし／わからない	16.7	特になし／わからない	19.2	特になし／わからない	22.1	特になし／わからない	24.1

※ウェイトバック前のデータを使用

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD.　不許複製

利用理由・きっかけは？

- 利用理由は、〔パーソナル〕〔筋トレ・マシーン〕〔暗闇・エンタメ系〕では「運動不足を解消したいから」がトップ。〔ヨガ・ピラティス〕では「健康維持をしたいから」。
- きっかけは、いずれも「家族・友人・知人からの口コミをきいて」がトップ。〔筋トレ・マシーン〕〔ヨガ・ピラティス〕では「チラシ・フリーペーパーをみて」も上位。

	パーソナル			筋トレ・マシーン			暗闇・エンタメ系			ヨガ・ピラティス		
利用理由上位5位			(%)			(%)			(%)			(%)
1位	運動不足を解消したいから	52.8		運動不足を解消したいから	58.1		運動不足を解消したいから	51.0		健康維持をしたいから	54.6	
2位	痩せたいから	51.1		痩せたいから	56.5		痩せたいから	46.7		運動不足を解消したいから	50.6	
3位	理想の体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	49.9		健康維持をしたいから	46.7		健康維持をしたいから	36.1		痩せたいから	33.0	
4位	健康維持をしたいから	42.4		理想の体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	35.0		理想の体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	35.9		気分転換・ストレス解消になるから	32.7	
5位	ひとりではなかなか運動が続かないから	21.9		気分転換・ストレス解消になるから	21.4		気分転換・ストレス解消になるから	29.4		理想の体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	31.1	
			(n=957)			(n=959)			(n=1,054)			(n=958)
きっかけ上位5位 ※利用経験者ベース			(%)			(%)			(%)			(%)
1位	家族・知人・友人からの口コミをきいて	15.2		家族・知人・友人からの口コミをきいて	26.5		家族・知人・友人からの口コミをきいて	16.1		家族・知人・友人からの口コミをきいて	29.5	
2位	店舗をみかけて	10.8		店舗をみかけて	17.9		テレビ番組・テレビＣＭをみて	11.7		チラシ・フリーペーパーをみて	11.6	
3位	その他インターネットをみて	7.4		チラシ・フリーペーパーをみて	10.9		店舗をみかけて	9.1		店舗をみかけて	9.8	
4位	ＳＮＳの広告をみて	7.3		ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	3.5		ＳＮＳの広告をみて	6.2		その他インターネットをみて	7.8	
5位	ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	6.9		その他インターネットをみて	3.3		その他インターネットをみて	5.5		予約・口コミサイトをみて	5.3	
			(n=384)			(n=652)			(n=398)			(n=535)

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム以外の痩せるための手段は？

- ジム以外の痩せるための手段は、いずれも「自宅で運動する」「サプリを飲む」が検討・実施ともにTOP2。実施項目では、「ダイエット食品・飲料を食べる・飲む」が3位で、手軽にできることが上位にあがる。

パーソナル

			(%)
検討項目上位5位 ※痩せる・理想の体を目指す人ベース	1位	自宅で運動をする	61.3
	2位	サプリを飲む	42.6
	3位	エステに通う	38.7
	4位	整体や骨盤矯正に通う	37.5
	5位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	35.0
			(n=713)
実施項目上位5位 ※痩せる・理想の体を目指す人ベース	1位	自宅で運動をする	44.7
	2位	サプリを飲む	30.6
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	22.6
	4位	エステに通う	21.5
	5位	整体や骨盤矯正に通う	20.4
			(n=713)

筋トレ・マシーン

			(%)
検討項目上位5位	1位	自宅で運動をする	61.0
	2位	サプリを飲む	39.8
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	36.9
	4位	屋外公共エリアでできる運動をする	30.3
	5位	エステに通う	29.0
			(n=661)
実施項目上位5位	1位	自宅で運動をする	47.4
	2位	サプリを飲む	27.6
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	23.6
	4位	屋外公共エリアでできる運動をする	21.5
	5位	補正効果のある下着やスパッツを履く	17.5
			(n=661)

暗闇・エンタメ系

			(%)
検討項目上位5位	1位	自宅で運動をする	57.2
	2位	サプリを飲む	41.2
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	38.7
	4位	整体や骨盤矯正に通う	37.8
	5位	補正効果のある下着やスパッツを履く	32.5
			(n=663)
実施項目上位5位	1位	自宅で運動をする	40.8
	2位	サプリを飲む	30.3
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	26.0
	4位	補正効果のある下着やスパッツを履く	20.5
	5位	屋外公共エリアでできる運動をする	17.4
			(n=663)

ヨガ・ピラティス

			(%)
検討項目上位5位	1位	自宅で運動をする	59.3
	2位	サプリを飲む	43.6
	3位	エステに通う	35.4
	4位	補正効果のある下着やスパッツを履く	33.9
	5位	整体や骨盤矯正に通う	32.8
			(n=474)
実施項目上位5位	1位	自宅で運動をする	46.9
	2位	サプリを飲む	33.6
	3位	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	22.3
	4位	屋外公共エリアでできる運動をする	20.2
	5位	補正効果のある下着やスパッツを履く	20.0
			(n=474)

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続理由・体験に留まった理由は？

- 継続的に通っている理由は、いずれも「運動効果の実感があるから」「ストレス解消になるから」が上位にあがる。〔パーソナル〕では「インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから」が高く特徴的。
- 体験に留まった理由は〔パーソナル〕〔暗闇・エンタメ系〕では「会費が高かったから」がトップ。

継続理由上位5位

※現会員（月1以上利用者）ベース

	パーソナル (%)	筋トレ・マシーン (%)	暗闇・エンタメ系 (%)	ヨガ・ピラティス (%)
1位	運動効果の実感があるから 55.4	運動効果の実感があるから 49.1	運動効果の実感があるから 53.3	ストレス解消になるから 55.2
2位	目標と達成感があるから 36.5	ストレス解消になるから 39.6	ストレス解消になるから 35.4	運動効果の実感があるから 54.3
3位	インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから 26.2	体力低下や病気になる不安があるから 31.0	目標と達成感があるから 26.9	生活が充実するから 22.6
4位	体力低下や病気になる不安があるから 24.7	目標と達成感があるから 29.7	体力低下や病気になる不安があるから 21.4	体力低下や病気になる不安があるから 19.7
5位	ストレス解消になるから 22.5	生活が充実するから 17.9	生活が充実するから 20.5	目標と達成感があるから 18.3
	(n=70)	(n=93)	(n=65)	(n=89)

体験のみの理由上位5位

※体験受講経験ありベース

	パーソナル (%)	筋トレ・マシーン (%)	暗闇・エンタメ系 (%)	ヨガ・ピラティス (%)
1位	会費が高かったから 39.4	通うのが面倒になってしまったから 39.7	会費が高かったから 37.5	体験だけしてみたかっただけだから 37.8
2位	通うのが面倒になってしまったから 24.6	体験だけしてみたかっただけだから 35.1	通うのが面倒になってしまったから 29.3	通うのが面倒になってしまったから 28.8
3位	体験だけしてみたかっただけだから 23.9	会費が高かったから 26.2	体験だけしてみたかっただけだから 27.3	会費が高かったから 22.9
4位	インストラクターやスタッフが良くなかったから 9.8	結果や効果がなかなか出なさそうだったから 10.3	結果や効果がなかなか出なさそうだったから 10.3	レッスンがハード／レベルについていけないと感じたから 11.9
5位	結果や効果がなかなか出なさそうだったから 9.7	他会員など仲間の雰囲気が合わなかったから 7.0	やりたいプログラムの予約がなかなか取れなさそうだから 9.4	自宅や屋外公共エリアでできる運動をすることにしたから 5.3
	(n=75)	(n=92)	(n=66)	(n=129)

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由・退会理由は？

- 直近非利用理由は、いずれも「コロナの感染が怖いから」「コロナによりジムが開いていないから」が上位。
- 退会理由は、いずれも「通うのが面倒になってしまった」「時間が合わなくなった・無くなったから」が上位。

直近非利用理由上位5位

※現会員（月1未満利用者）ベース

パーソナル

(%)

1位	コロナの感染が怖いから	41.2
2位	コロナによりジムが開いていないから	17.0
3位	ジムのコロナ感染予防対策が十分でなかったから	16.0
4位	通うのが面倒になってしまった	12.9
5位	時間が合わなくなった・無くなったから	11.1

(n=84)

筋トレ・マシーン

(%)

1位	コロナの感染が怖いから	57.6
2位	通うのが面倒になってしまった	24.3
3位	コロナによりジムが開いていないから	15.1
4位	自宅や屋外公共エリアでできる運動をすることにしたから	13.3
5位	時間が合わなくなった・無くなったから	13.1

(n=81)

暗闇・エンタメ系

(%)

1位	コロナの感染が怖いから	43.1
2位	コロナによりジムが開いていないから	20.0
3位	飽きたから	12.9
4位	時間が合わなくなった・無くなったから	12.8
5位	自宅や屋外公共エリアでできる運動をすることにしたから	12.4

(n=95)

ヨガ・ピラティス

(%)

1位	コロナの感染が怖いから	48.9
2位	コロナによりジムが開いていないから	20.3
3位	時間が合わなくなった・無くなったから	17.6
4位	通うのが面倒になってしまった	12.2
5位	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	10.9

(n=67)

退会理由上位5位

※退会者ベース

パーソナル

(%)

1位	通うのが面倒になってしまった	25.0
2位	コロナウィルスの感染が怖いから	22.4
3位	時間が合わなくなった・無くなったから	17.7
4位	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	16.0
5位	結果や効果がなかなか出ないから	9.6

(n=141)

筋トレ・マシーン

(%)

1位	通うのが面倒になってしまった	39.8
2位	時間が合わなくなった・無くなったから	28.1
3位	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	18.9
4位	飽きたから	10.0
5位	コロナウィルスの感染が怖いから	8.8

(n=357)

暗闇・エンタメ系

(%)

1位	通うのが面倒になってしまった	30.1
2位	時間が合わなくなった・無くなったから	27.0
3位	コロナウィルスの感染が怖いから	22.7
4位	飽きたから	18.5
5位	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	17.3

(n=152)

ヨガ・ピラティス

(%)

1位	通うのが面倒になってしまった	35.0
2位	時間が合わなくなった・無くなったから	33.1
3位	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	18.3
4位	コロナウィルスの感染が怖いから	11.8
5位	結果や効果がなかなか出ないから	7.7

(n=227)

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況は？

- 利用プランはいずれも「時間指定なしの通い放題プラン」がトップ。
  特に〔筋トレ・マシーン〕で最も高く、6割強。
- 利用時間帯は、いずれも平日「10~18時」「18時以降」が高く、
  ジム・フィットネスによる大きな差はない。

パーソナル

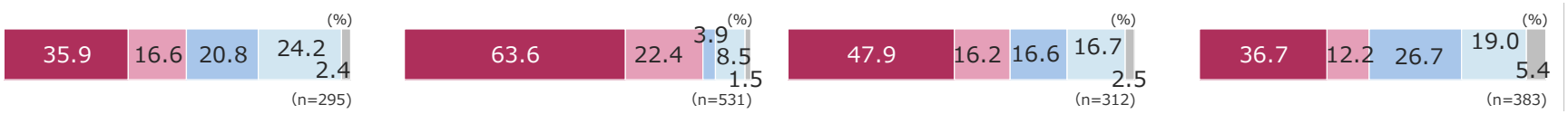
筋トレ・マシーン

暗闇・エンタメ系

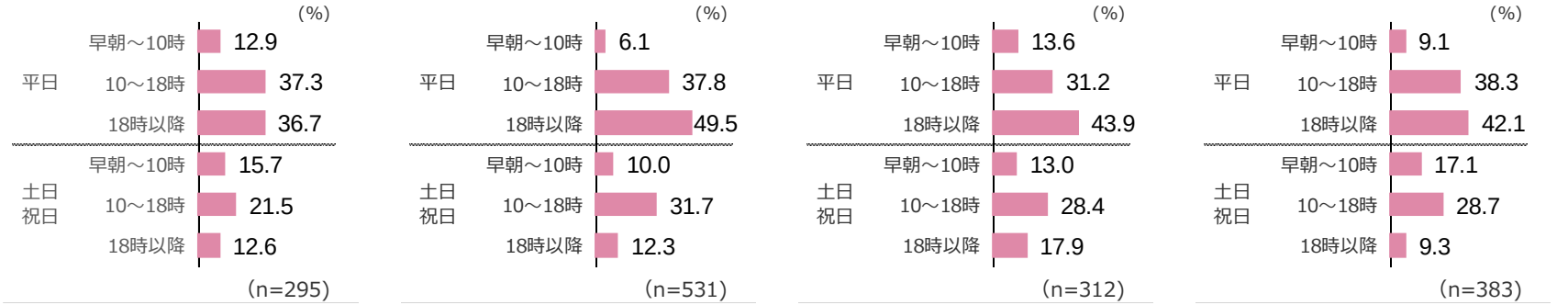
ヨガ・ピラティス

■時間指定なしの通い放題プラン ■時間指定ありの通い放題プラン ■回数制限プラン ■回数チケット ■その他

利用プラン ※入会経験者ベース



利用時間帯 ※入会経験者ベース



© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費・許容金額は？

- 入会経験者・都度払い利用者の月額会費は〔パーソナル〕が最も高く1万6,500円で、他ジム・フィットネスの2倍以上。〔筋トレ・マシーン〕〔暗闇・エンタメ系〕〔ヨガ・ピラティス〕は、6,000～7,000円台。
- 期待していた効果がある場合の月額会費許容価格も〔パーソナル〕が最も高く2万円超で、6,000円は多く払える。

月額会費
※入会経験者・都度払いベース

	パーソナル	筋トレ・マシーン	暗闇・エンタメ系	ヨガ・ピラティス
月額会費: 平均	1万6,500円	6,300円	7,800円	7,100円
会費以外: 平均	3,400円	900円	3,500円	1,000円
計(月額): 平均	1万9,900円	7,200円	1万1,300円	8,100円
期待していた効果がある場合の月額会費許容価格：	2万2,500円	8,000円	9,800円	8,800円
期待していた効果がある場合の月額会費差分：	＋6,000円	＋1,700円	＋2,000円	＋2,700円
	(n=308)	(n=559)	(n=332)	(n=406)

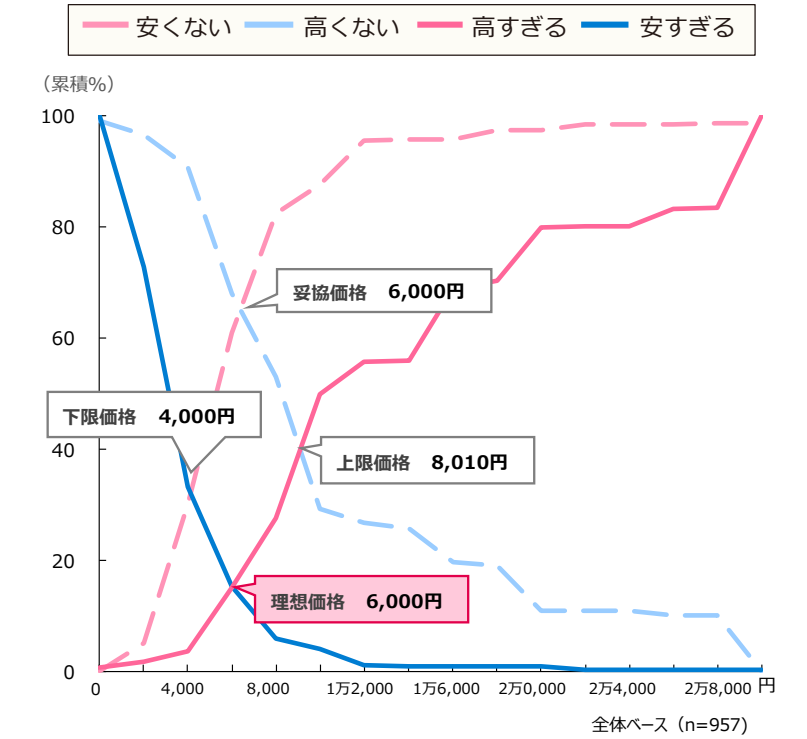
© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費の理想価格は？（パーソナル／筋トレ・マシーン）

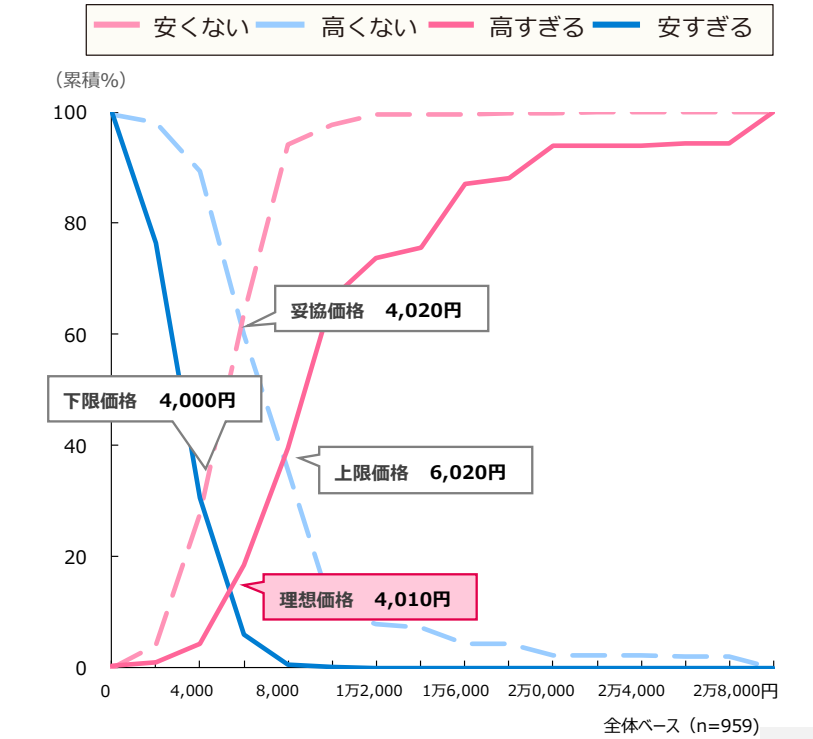
- 〔パーソナル〕の月額会費理想価格・妥協価格は6,000円で、約8,000円を超えると高すぎると感じる人が増える。
- 〔筋トレ・マシーン〕の月額会費理想価格・妥協価格は約4,000円で、約6,000円を超えると高すぎると感じる人が増える。

上限価格	「高すぎる」と「高くない」の交点。この価格よりも高いと、価格への抵抗感で「買う価値があると感じる人」を上回り、売れにくくなる。
下限価格	「安すぎる」と「安くない」の交点。「品質に不安を感じて買わない人」が「品質に不安を感じない人」を上回り、売れにくくなる。
理想価格	「高すぎる」と「安すぎる」の交点。「価格への抵抗感」や「品質に対する不安」により買わない人の合計が最小となり、多くの消費者に受け入れやすくなる。
妥協価格	「高くない」と「安くない」の交点。「高くない」と感じている人と「安くない」と感じている人の人数が等しく、高くもなく安くもないと考えられる。

パーソナル



筋トレ・マシーン



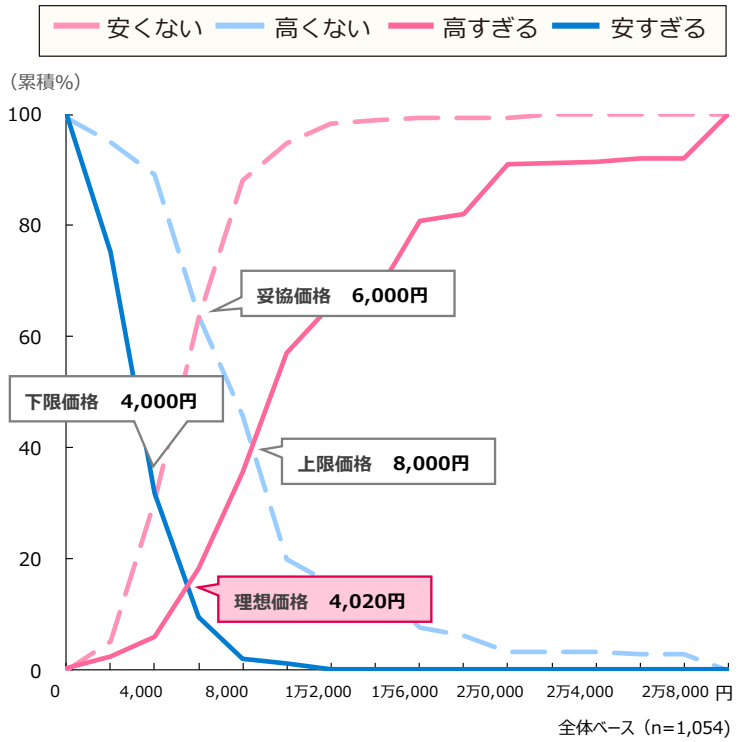
© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費の理想価格は？（暗闇・エンタメ系／ヨガ・ピラティス）

- 〔暗闇・エンタメ系〕の月額会費理想価格は約4,000円、妥協価格は6,000円。8,000円を超えると高すぎると感じる人が増える。
- 〔ヨガ・ピラティス〕の月額会費理想価格・妥協価格は約4,000円で、約6,000円を超えると高すぎると感じる人が増える。

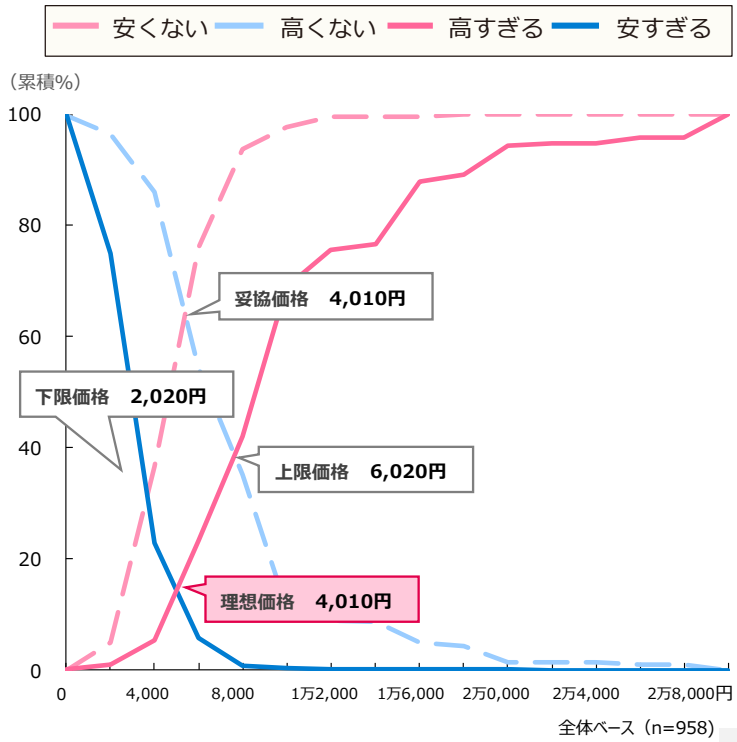
上限価格	「高すぎる」と「高くない」の交点。この価格よりも高いと、価格への抵抗感で「買う価値があると感じる人」を上回り、売れにくくなる。
下限価格	「安すぎる」と「安くない」の交点。「品質に不安を感じて買わない人」が「品質に不安を感じない人」を上回り、売れにくくなる。
理想価格	「高すぎる」と「安すぎる」の交点。「価格への抵抗感」や「品質に対する不安」により買わない人の合計が最小となり、多くの消費者に受け入れやすくなる。
妥協価格	「高くない」と「安くない」の交点。「高くない」と感じている人と「安くない」と感じている人の人数が等しく、高くもなく安くもないと考えられる。

暗闇・エンタメ系



全体ベース（n=1,054）

ヨガ・ピラティス



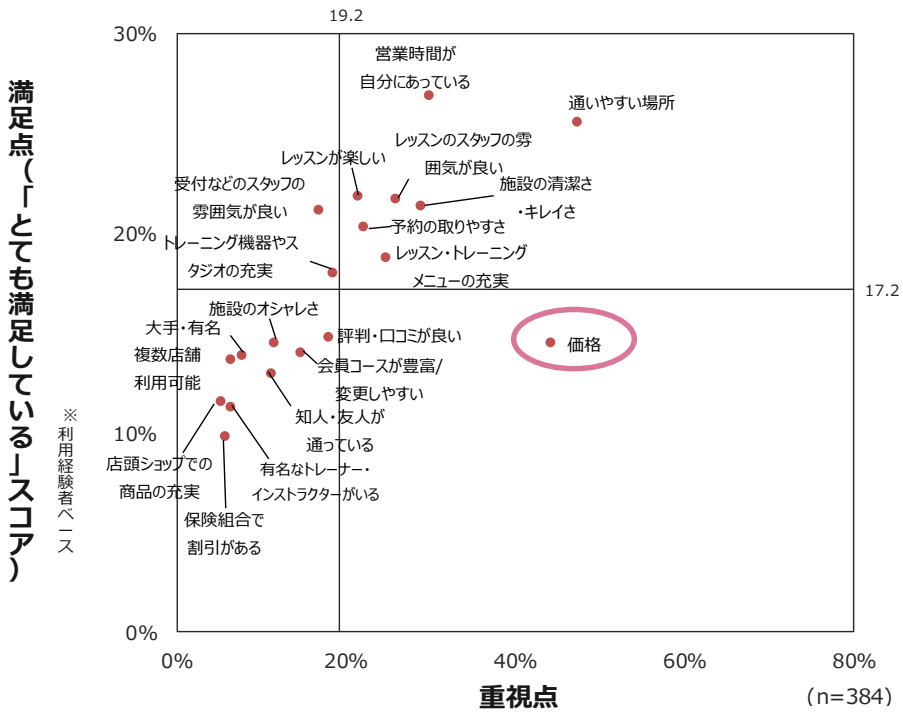
全体ベース（n=958）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

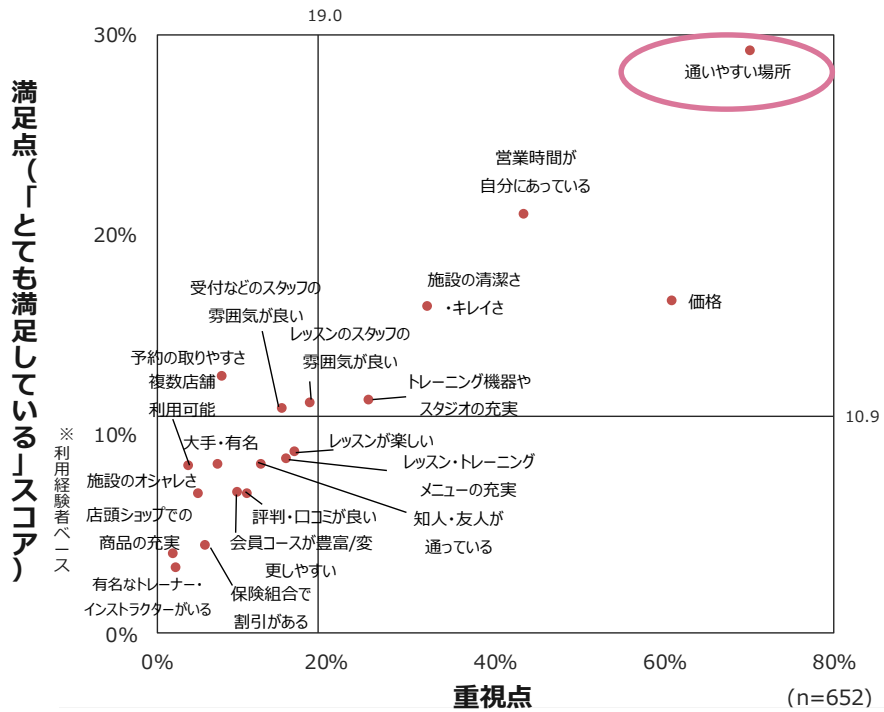
重視点×満足点（パーソナル／筋トレ・マシーン）

- 〔パーソナル〕では、「価格」が重視されているものの満足点としての評価があまり高くない。
- 〔筋トレ・マシーン〕では、重視点・満足点ともに「通いやすい場所」が突出。

パーソナル



筋トレ・マシーン

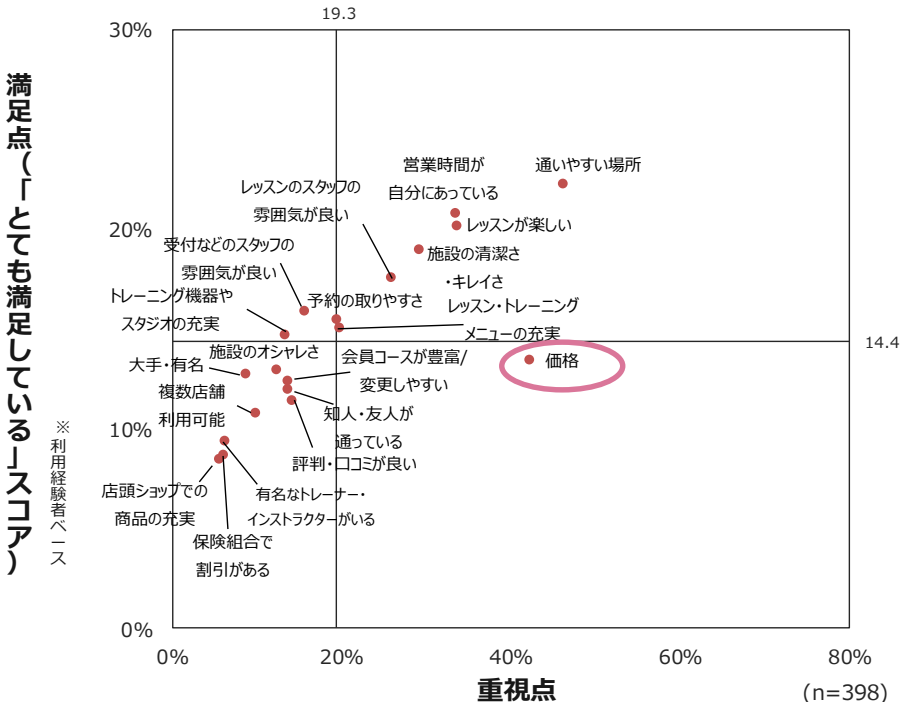


© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

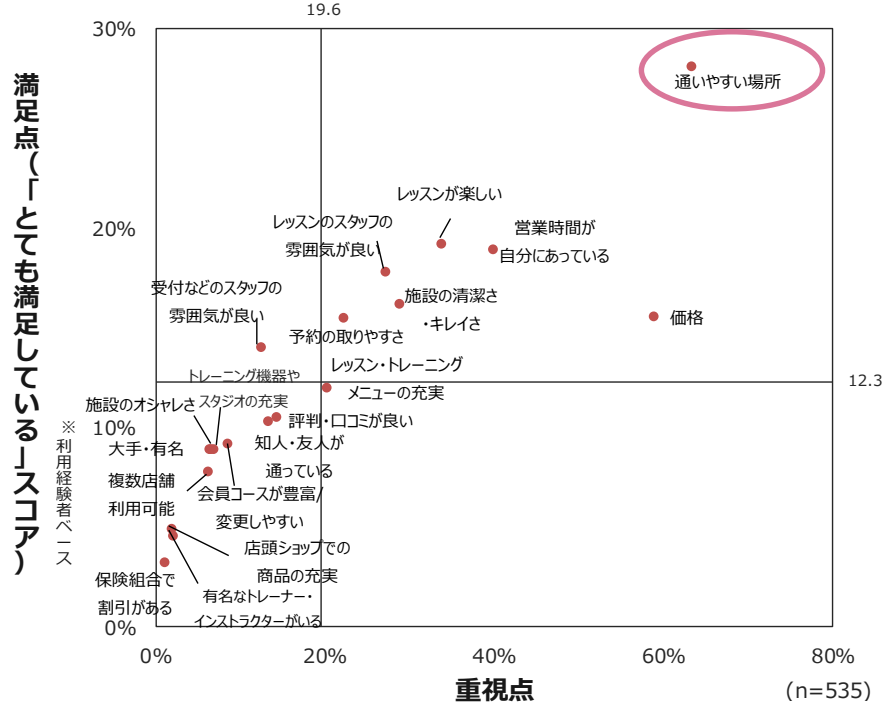
重視点×満足点（暗闇・エンタメ系／ヨガ・ピラティス）

- 〔暗闇・エンタメ系〕では、「価格」が重視されているものの満足点としての評価があまり高くない。
- 〔ヨガ・ピラティス〕では、重視点・満足点ともに「通いやすい場所」が突出。

暗闇・エンタメ系



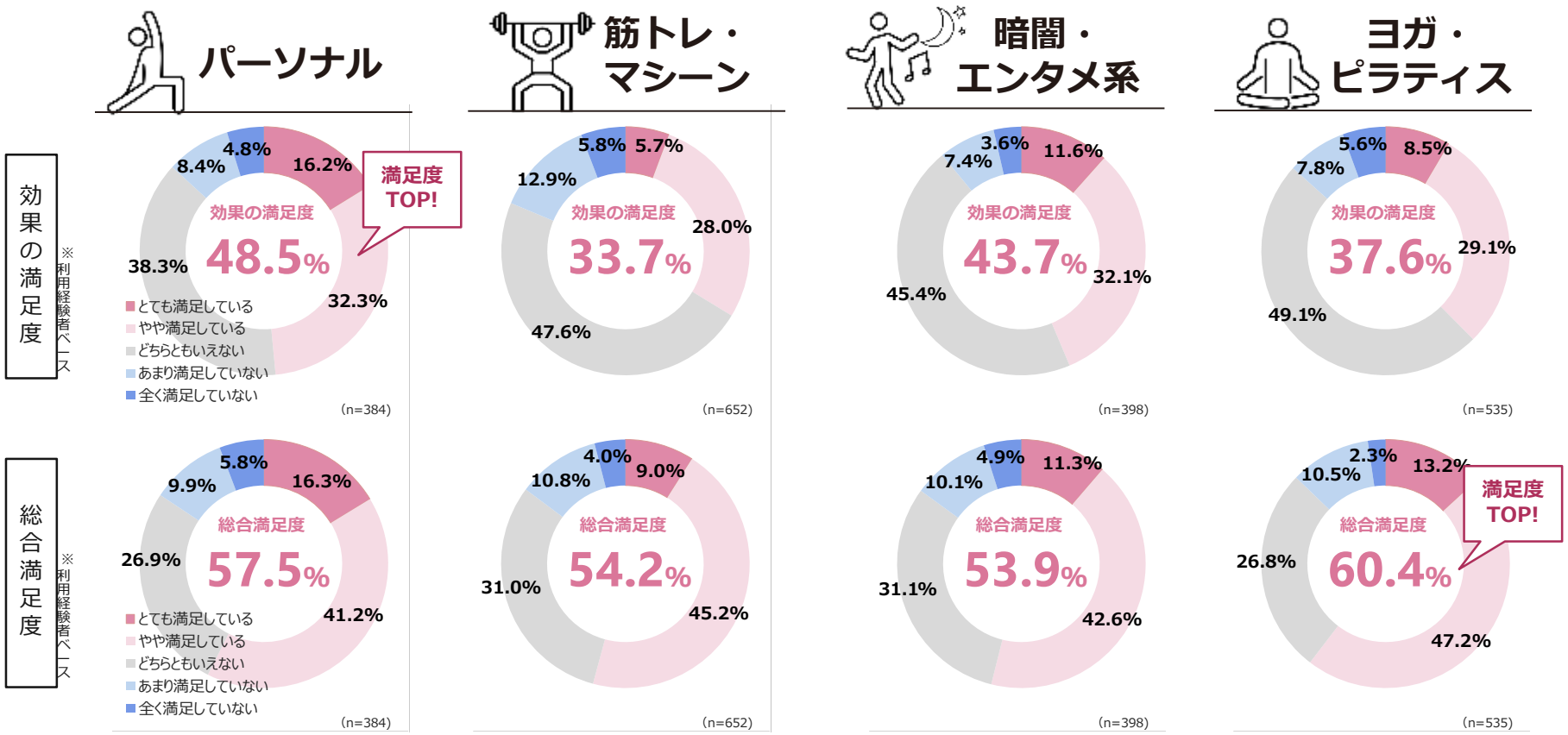
ヨガ・ピラティス



© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

効果感・総合満足度は？

- 利用経験者が期待していた効果感に対する満足度は、〔パーソナル〕が最も高く半数近くを占める。
- ジム・フィットネスに対する総合満足度は、〔ヨガ・ピラティス〕が最も高く6割程度。



© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向は？

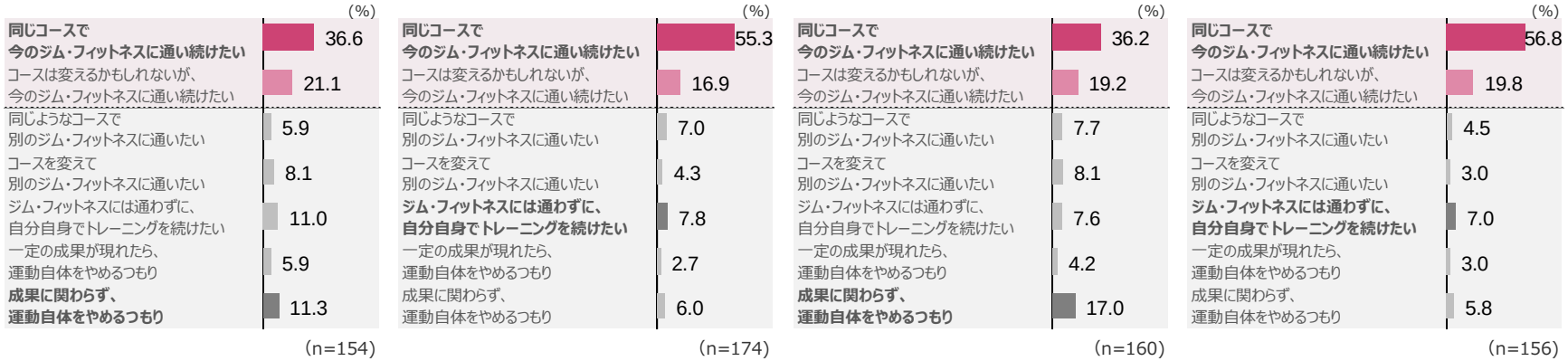
- 今後の継続意向は、〔筋トレ・マシーン〕〔ヨガ・ピラティス〕で7割超。退会意向は〔パーソナル〕〔暗闇・エンタメ系〕で4割超を占める。
- 継続意向の詳細については、〔筋トレ・マシーン〕〔ヨガ・ピラティス〕で「同じコース」の継続意向が半数以上を占める。退会意向の詳細は〔パーソナル〕〔暗闇・エンタメ系〕で「成果に関わらず、運動自体をやめるつもり」が1～2割弱。

意向率 ※現利用者ベース

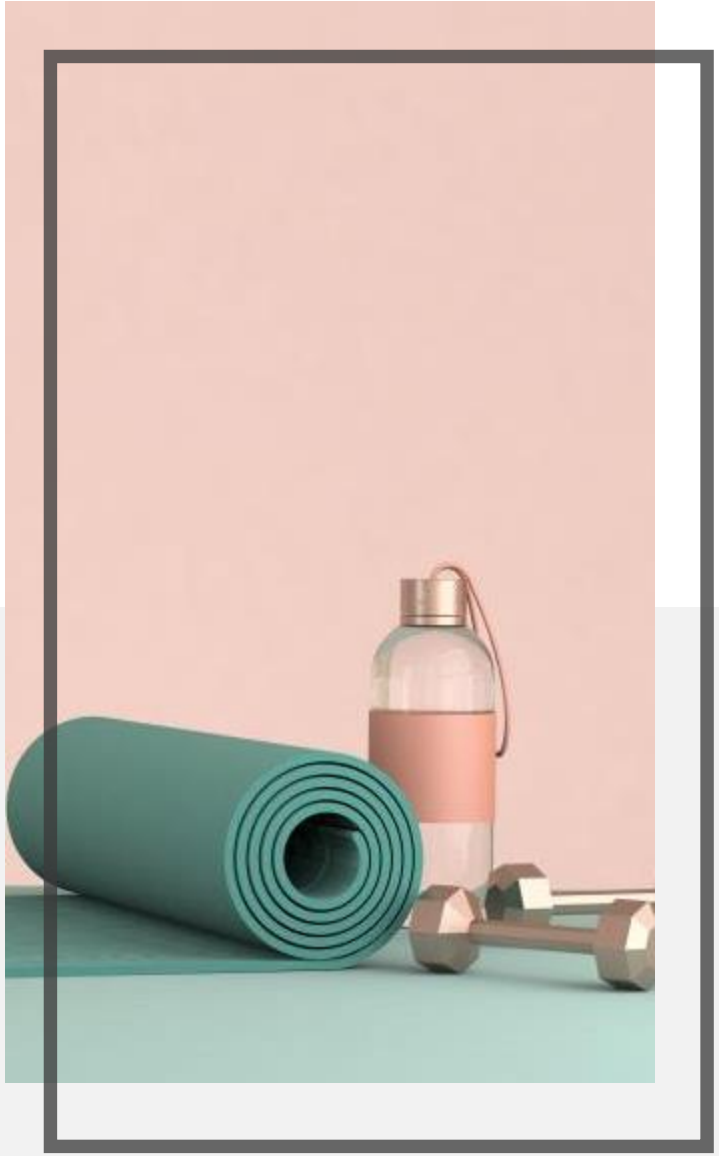
	パーソナル	筋トレ・マシーン	暗闇・エンタメ系	ヨガ・ピラティス
継続意向	57.7%	72.2%	55.4%	76.6%
退会意向	42.3%	27.8%	44.6%	23.4%

意向TOP!

意向の詳細 ※現利用者ベース

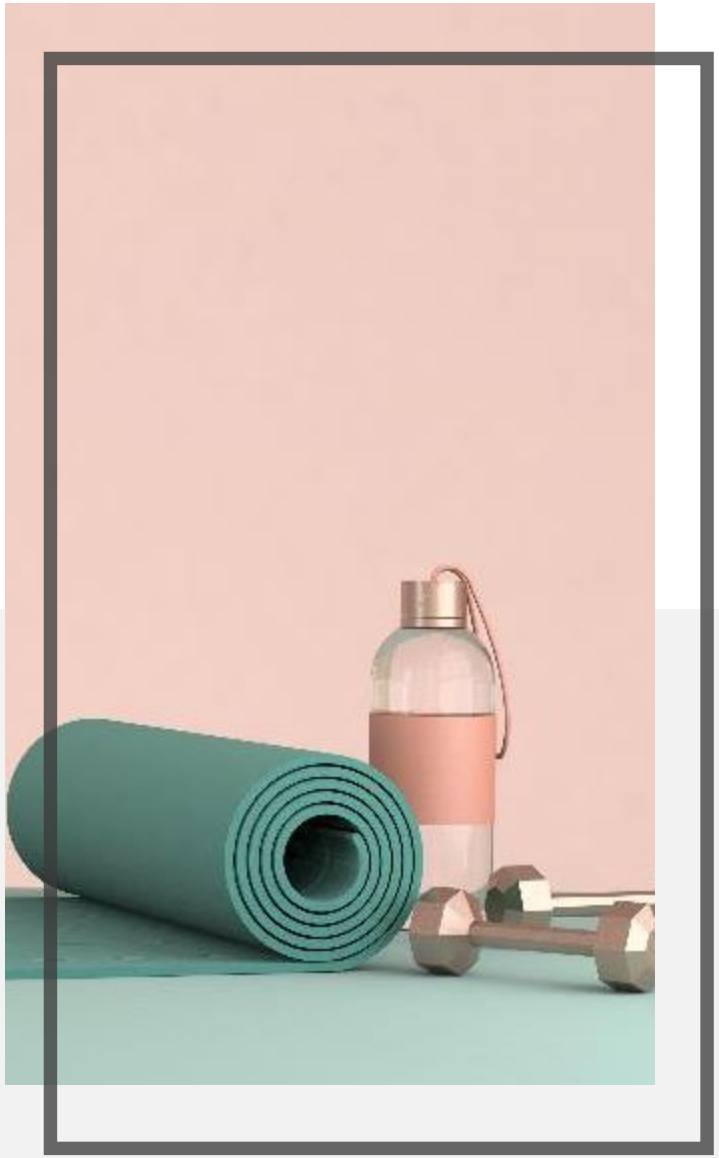


© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製



データ編

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製



1 データ編
スクリーニングデータ

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

回答者プロフィール

未既婚

(%)

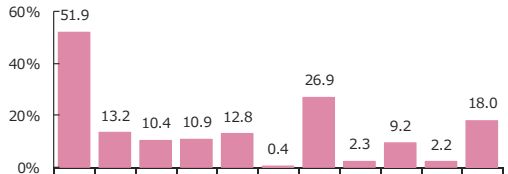
		n=	未婚	既婚（離別・死別含む）
全体		30,509	37.8	62.2
年代別	20代	6,044	70.6	29.4
	30代	7,678	40.2	59.8
	40代	9,079	30.0	70.0
	50代	7,708	18.9	81.1

子供有無

(%)

		n=	同居している子どもがいる	同居はしていないが子どもがいる	子どもはいない
全体		30,509	38.4	7.6	54.0
年代別	20代	6,044	17.3	1.7	81.0
	30代	7,678	41.8	1.7	56.5
	40代	9,079	46.4	4.7	48.9
	50代	7,708	42.3	21.4	36.4

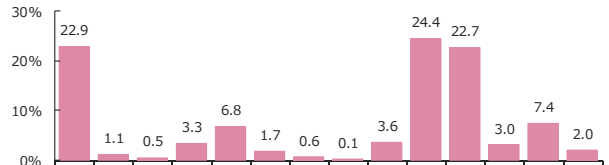
同居家族



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	配偶者	子ども（未就学児）	子ども（小学生）	子ども（中高生）	子ども（大学生・専門学生）	孫	親（義父母含む）	祖父母	兄弟姉妹	その他	同居している人はいない（ひとり暮らし）	■子供あり・計
全体		30,509	51.9	13.2	10.4	10.9	12.8	0.4	26.9	2.3	9.2	2.2	18.0	38.2
年代別	20代	6,044	26.7	16.4	1.4	0.1	-	0.4	41.9	6.7	21.5	4.1	26.3	17.0
	30代	7,678	54.2	30.9	17.0	5.0	0.5	0.2	26.9	3.0	9.0	1.7	17.1	41.4
	40代	9,079	57.5	7.3	18.2	23.7	13.2	0.1	23.9	0.7	5.5	1.7	15.3	46.2
	50代	7,708	62.8	0.1	1.9	10.4	34.6	0.9	18.9	0.2	4.1	1.8	15.7	42.0

職業



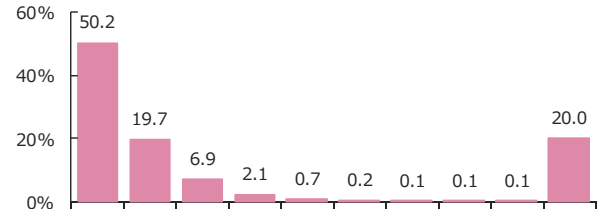
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	会社勤務（一般社員）	会社勤務（管理職）	会社経営（経営者・役員）	公務員・教職員・非営利団体職員	派遣社員・契約社員	自営業（商工サービス）	SOHO	農林漁業	専門職（弁護士・税理士等・医療関連）	パート・アルバイト	専業主婦	学生	無職	その他	■有職・計
全体		30,509	22.9	1.1	0.5	3.3	6.8	1.7	0.6	0.1	3.6	24.4	22.7	3.0	7.4	2.0	65.0
年代別	20代	6,044	30.2	0.6	0.4	3.6	5.4	0.6	0.3	-	4.4	16.9	12.3	14.4	8.6	2.2	62.6
	30代	7,678	27.1	1.2	0.4	3.9	6.8	1.5	0.5	0.2	4.3	21.9	23.0	0.2	7.1	2.0	67.8
	40代	9,079	21.2	1.3	0.4	2.7	7.6	2.0	0.6	0.2	3.1	27.3	24.4	0.1	7.2	1.9	66.4
	50代	7,708	14.9	1.2	0.6	3.0	7.0	2.5	0.7	0.1	2.8	29.4	28.7	0.1	6.9	2.0	62.4

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

回答者プロフィール

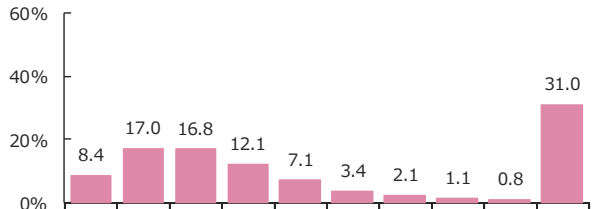
個人年収



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	200万円未満	200～400万円未満	400～600万円未満	600～800万円未満	800～1000万円未満	1000～1200万円未満	1200～1500万円未満	1500～2000万円未満	2000万円以上	わからない
全体		30,509	50.2	19.7	6.9	2.1	0.7	0.2	0.1	0.1	0.1	20.0
年代別	20代	6,044	44.2	26.7	6.1	0.9	0.2	0.2	-	-	0.2	21.5
	30代	7,678	47.9	20.9	9.1	2.2	0.5	0.1	0.2	0.2	0.2	18.8
	40代	9,079	51.3	17.8	6.9	2.7	0.9	0.3	0.1	0.1	0.1	19.7
	50代	7,708	55.7	15.1	5.2	2.3	0.9	0.3	0.1	0.1	0.1	20.2

世帯年収



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	200万円未満	200～400万円未満	400～600万円未満	600～800万円未満	800～1000万円未満	1000～1200万円未満	1200～1500万円未満	1500～2000万円未満	2000万円以上	わからない
全体		30,509	8.4	17.0	16.8	12.1	7.1	3.4	2.1	1.1	0.8	31.0
年代別	20代	6,044	10.1	20.8	15.1	10.0	5.2	2.5	1.5	1.0	0.8	32.8
	30代	7,678	7.2	17.6	21.3	13.5	6.4	2.7	1.6	0.9	0.9	27.8
	40代	9,079	7.8	15.4	17.2	13.2	8.0	4.0	2.2	1.0	0.7	30.4
	50代	7,708	9.1	15.3	13.1	10.9	8.4	4.3	3.0	1.6	0.9	33.5

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動不足・コロナ太りへの意識

- 運動不足だと思うかについて、「そう思う・計」と回答したのは全体で80.7%で、年代別による大きな差はない。
- コロナ太りしたと思うかについて、「そう思う・計」と回答したのは全体で43.1%で年代別による大きな差はない。

運動不足だと思う

n=30以上で
全体＋10pt以上
全体＋5pt以上
全体－5pt以下
全体－10pt以下

(%)

		n=	■そう思う・計 そう思う	■そう思う・計 ややそう思う	どちらともいえない	■そう思わない・計 あまりそう思わない	■そう思わない・計 そう思わない	■そう思う・計	■そう思わない・計
全体		30,509	55.1	25.6	9.8	5.4	4.1	80.7	9.5
年代別	20代	6,044	51.8	28.4	10.8	5.0	4.1	80.2	9.0
	30代	7,678	56.5	25.5	9.8	4.3	3.9	82.1	8.2
	40代	9,079	56.8	24.4	9.4	5.3	4.0	81.3	9.3
	50代	7,708	54.2	24.9	9.6	7.1	4.2	79.1	11.3

コロナ太りしたと思う

n=30以上で
全体＋10pt以上
全体＋5pt以上
全体－5pt以下
全体－10pt以下

(%)

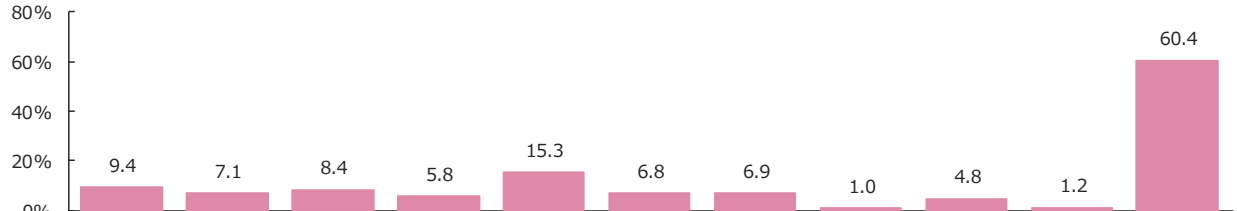
		n=	■そう思う・計 そう思う	■そう思う・計 ややそう思う	どちらともいえない	■そう思わない・計 あまりそう思わない	■そう思わない・計 そう思わない	■そう思う・計	■そう思わない・計
全体		30,509	23.9	19.2	22.0	17.0	17.8	43.1	34.9
年代別	20代	6,044	23.0	20.2	21.9	16.9	18.0	43.2	34.9
	30代	7,678	24.8	19.4	22.3	16.7	16.8	44.2	33.5
	40代	9,079	25.5	19.2	21.9	16.2	17.2	44.7	33.4
	50代	7,708	21.9	18.2	21.9	18.6	19.4	40.1	38.0

SC10 以下の項目について、あなたはどの程度あてはまりますか。（各SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

コロナウイルス流行前　運動実施

- コロナウイルス流行前の運動実施率は全体で39.6%。「屋外公共エリアでウォーキングする」（15.3%）が最も高く、次いで「ジムやフィットネス施設に行く」（9.4%）。
- 年代別では、「動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする」が、若年層ほど高くなる傾向。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

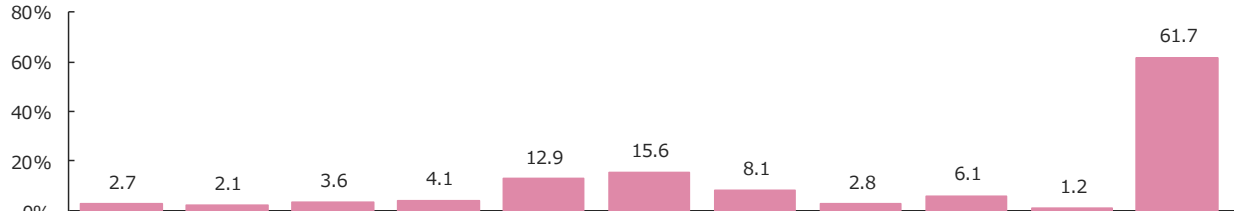
		n=	ジムやフィットネス施設に行く（施設利用）	ヨガやピラティススタジオに行く（施設利用）	スポーツをする	屋外公共エリア（家の近所や公園などでランニングやジョギングをする	屋外公共エリア（家の近所や公園などでウォーキングする	YouTubeやDVDなどの動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする	YouTubeやDVDなどの動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする	オンラインでレッスンを受ける	自宅で、エクササイズマシンで運動をする	その他	運動はしなかった／していない	■運動あり・計
全体		30,509	9.4	7.1	8.4	5.8	15.3	6.8	6.9	1.0	4.8	1.2	60.4	39.6
年代別	20代	6,044	10.3	7.2	10.7	7.8	12.1	12.0	9.0	1.7	5.7	0.6	58.5	41.5
	30代	7,678	8.4	6.9	7.6	7.3	14.9	7.5	7.4	1.1	5.5	0.8	62.1	37.9
	40代	9,079	8.4	6.9	7.7	5.0	16.0	5.4	6.2	0.7	4.3	1.3	61.8	38.2
	50代	7,708	10.7	7.3	8.1	3.5	17.5	3.8	5.8	0.4	4.1	1.8	58.7	41.3

SC11_1　以下の運動に関する項目のうち、コロナウイルス流行前に行っていたものとして、当てはまるものを全て教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

コロナウイルス流行以降　運動実施

- コロナウイルス流行以降の運動実施率は全体で38.3%。「動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする」（15.6%）が最も高い。
- 年代別では、20代の運動実施率が45.6%で全体より高く、特に「動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	ジムやフィットネス施設に行く（施設利用）	ヨガやピラティススタジオに行く（施設利用）	スポーツをする	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でランニングやジョギングをする	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でウォーキングする	YouTubeやDVDなどの動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする	YouTubeやDVDなどの動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする	オンラインでレッスンを受ける	自宅で、エクササイズマシンで運動をする	その他	運動はしなかった／していない	■運動あり・計
全体		30,509	2.7	2.1	3.6	4.1	12.9	15.6	8.1	2.8	6.1	1.2	61.7	38.3
年代別	20代	6,044	2.6	2.2	4.4	6.2	12.2	24.7	10.8	4.3	7.7	0.7	54.4	45.6
	30代	7,678	2.2	2.0	3.3	4.9	11.8	17.0	8.5	2.8	6.6	0.8	62.2	37.8
	40代	9,079	2.6	2.0	3.4	3.5	13.7	12.8	7.2	2.4	5.8	1.4	63.6	36.4
	50代	7,708	3.5	2.2	3.5	2.4	13.4	10.3	6.6	2.1	4.8	1.8	64.5	35.5

SC11_2　以下の運動に関する項目のうち、流行し始めてから行っているものとして、当てはまるものを全て教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／ジムやフィットネス施設に行く

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均9.1日。「週2～3日くらい」が33.4%で最も高い。年代別では高年層ほど頻度が高く、50代で「週1日以上・計」「月1日以上・計」が全体を上回る。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均10.8日。「週2～3日くらい」が最も高く34.5%。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,853	8.1	12.6	33.4	22.0	9.2	4.3	2.0	1.2	5.1	2.1	76.1	89.6	9.1
年代別	20代	624	7.9	11.0	26.0	18.4	10.1	5.6	4.8	2.3	10.9	2.9	63.4	79.1	8.0
	30代	642	8.2	9.8	31.1	25.4	9.6	4.9	1.6	1.2	4.9	3.1	74.6	89.1	8.6
	40代	761	7.8	12.4	34.9	23.6	10.2	4.0	1.1	1.0	3.6	1.6	78.6	92.8	9.1
	50代	825	8.3	16.1	39.5	20.7	7.3	3.0	1.1	0.5	2.4	1.1	84.6	94.8	10.2

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		832	11.1	19.6	34.5	19.3	5.7	3.8	1.6	0.2	4.2	84.5	94.0	10.8
年代別	20代	157	10.0	25.4	31.5	16.2	3.1	6.2	2.3	5.4		83.1	92.3	11.1
	30代	168	14.8	21.9	28.1	18.8	4.7	3.1	3.9	4.7		83.6	91.4	11.5
	40代	237	10.8	18.1	32.8	20.8	6.6	4.2	0.4	0.8	5.4	82.6	93.4	10.4
	50代	269	9.7	16.1	41.6	20.2	7.0	2.3	0.9	2.1		87.7	97.1	10.6

SC12_1 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／ジムやフィットネス施設に行く（施設利用）（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_1 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／ジムやフィットネス施設に行く（施設利用）（SA）【コロナ後実施者ベース】

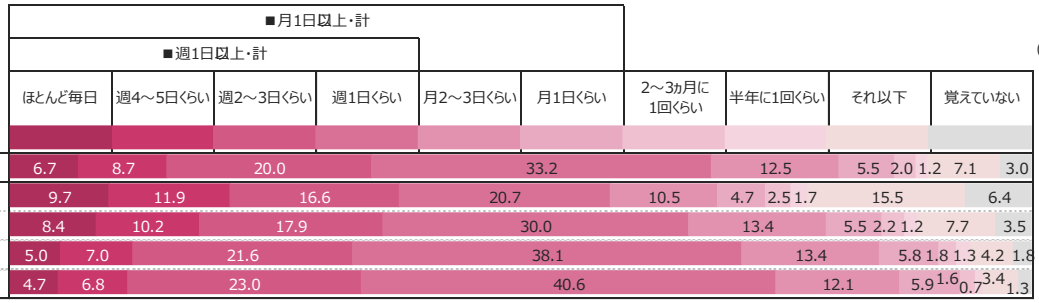
© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／ヨガやピラティススタジオに行く

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均7.3日。「週1日くらい」が33.2%で最も高い。年代別では高年層ほど頻度が高く、50代で「週1日以上・計」「月1日以上・計」が全体を上回る。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均8.6日。「週1日くらい」が最も高く30.7%。

コロナ流行前実施

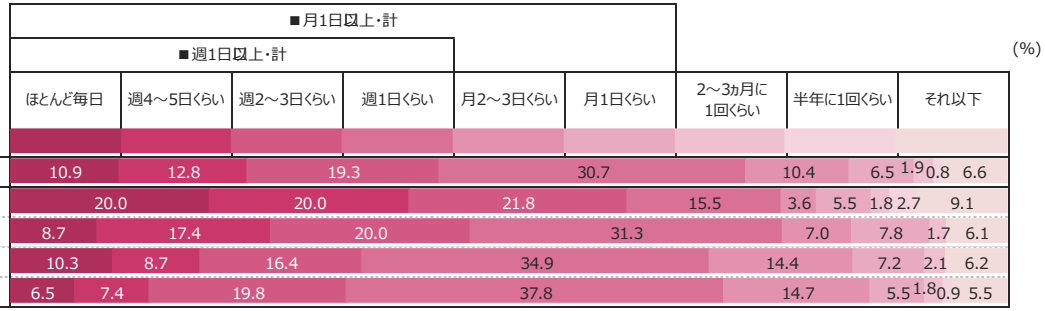
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下



		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,155	6.7	8.7	20.0	33.2	12.5	5.5	2.0	1.2	7.1	3.0	68.7	86.7	7.3
年代別	20代	438	9.7	11.9	16.6	20.7	10.5	4.7	2.5	1.7	15.5	6.4	58.8	74.0	8.0
	30代	530	8.4	10.2	17.9	30.0	13.4	5.5	2.2	1.2	7.7	3.5	66.5	85.4	7.7
	40代	627	5.0	7.0	21.6	38.1	13.4	5.8	1.8	1.3	4.2	1.8	71.7	90.9	6.8
	50代	560	4.7	6.8	23.0	40.6	12.1	5.9	1.6	0.7	3.4	1.3	75.0	93.1	6.8

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下



		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		634	10.9	12.8	19.3	30.7	10.4	6.5	1.9	0.8	6.6	73.7	90.7	8.6
年代別	20代	133	20.0	20.0	21.8	15.5	3.6	5.5	1.8	2.7	9.1	77.3	86.4	11.8
	30代	151	8.7	17.4	20.0	31.3	7.0	7.8	1.7	6.1		77.4	92.2	8.9
	40代	178	10.3	8.7	16.4	34.9	14.4	7.2	2.1	6.2		70.3	91.8	7.7
	50代	171	6.5	7.4	19.8	37.8	14.7	5.5	1.8	0.9	5.5	71.4	91.7	6.9

SC12_2 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／ヨガやピラティススタジオに行く（施設利用）（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_2 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／ヨガやピラティススタジオに行く（施設利用）（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／スポーツをする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均8.8日。「週2～3日くらい」～「週1日くらい」が20%台で高い。年代別では、50代で「週1日以上・計」が全体を上回る。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均10.2日。「週2～3日くらい」～「週1日くらい」が高く20%台。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,560	10.6	11.6	24.9	24.7	9.5	7.3	3.2	1.7	4.8	1.7	71.9	88.6	8.8
年代別	20代	649	10.4	14.0	21.5	22.8	10.3	6.9	4.1	2.6	6.7	0.7	68.7	85.8	8.7
	30代	584	11.5	11.3	24.3	21.6	9.9	8.8	4.3	1.6	3.4	3.4	68.7	87.4	9.0
	40代	703	10.8	10.7	24.6	26.4	10.7	6.5	2.7	1.6	4.3	1.7	72.5	89.7	8.8
	50代	624	9.7	10.6	29.2	27.8	6.8	7.1	1.9	1.1	4.6	1.0	77.5	91.4	8.8

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,102	16.3	12.6	25.2	23.3	7.5	6.3	2.4	1.5	5.0	77.4	91.2	10.2
年代別	20代	264	16.5	15.6	22.0	21.6	7.8	6.4	1.8	1.8	6.4	75.7	89.9	10.5
	30代	255	19.1	10.8	24.2	23.2	7.2	6.7	1.5	1.0	6.2	77.3	91.2	10.5
	40代	312	16.7	12.3	30.2	21.4	6.2	5.9	3.2	1.5	2.6	80.6	92.7	10.7
	50代	271	12.8	11.7	23.6	27.1	9.0	6.4	2.6	1.5	5.2	75.2	90.7	9.2

SC12_3 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／スポーツをする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_3 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／スポーツをする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／屋外公共エリアでランニングやジョギングをする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均9.9日。「週2～3日くらい」～「週1日くらい」が20%台で高い。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均10.5日。「週2～3日くらい」が最も高く26.5%。年代別では、20代の「週1日以上・計」が全体を下回る。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,755	13.2	14.0	25.9	22.4	8.2	5.8	1.7	1.2	5.4	2.2	75.5	89.5	9.9
年代別	20代	474	14.3	12.8	24.0	20.4	8.4	6.6	2.6	1.5	7.4	2.0	71.4	86.5	9.7
	30代	563	12.4	16.1	23.1	23.1	9.1	6.3	1.2	1.9	4.7	2.1	74.8	90.2	9.9
	40代	451	13.4	13.0	27.6	23.9	8.1	4.9	1.4	0.6	4.5	2.6	77.9	90.9	10.1
	50代	266	12.8	13.4	32.0	22.0	6.2	4.7	1.8	0.3	4.7	2.1	80.1	91.1	10.2

(%)

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,255	16.1	14.4	26.5	20.6	7.7	6.1	1.5	0.7	6.3	77.7	91.4	10.5
年代別	20代	374	16.2	11.7	24.6	18.4	9.4	7.4	3.2	1.3	7.8	70.9	87.7	9.8
	30代	374	15.8	15.1	26.1	21.1	8.1	7.0	0.4	0.4	6.0	78.2	93.3	10.6
	40代	321	16.2	16.2	26.5	23.4	6.0	4.3	1.1	0.6	5.7	82.3	92.6	10.9
	50代	186	16.5	15.3	31.4	19.1	6.4	4.7	1.3	0.4	5.1	82.2	93.2	11.2

(%)

SC12_4 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でランニングやジョギングをする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_4 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でランニングやジョギングをする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／屋外公共エリアでウォーキングする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均12.3日。「週2～3日くらい」が30.4%で最も高い。年代別では、20代で「週1日以上・計」が全体を下回る。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均12.1日。「週2～3日くらい」が最も高く31.2%。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		4,677	19.0	18.2	30.4	18.3	6.9	3.0	1.3	0.5	1.6	0.9	85.9	95.8	12.3
年代別	20代	732	18.5	16.4	27.1	18.2	7.6	4.3	2.3	0.8	3.8	1.0	80.2	92.1	11.6
	30代	1,148	15.8	17.9	30.2	18.0	8.5	4.5	1.4	0.8	1.8	1.1	81.9	94.8	11.5
	40代	1,451	19.4	18.7	30.7	18.7	6.5	2.1	1.2	0.4	1.1	0.9	87.6	96.3	12.6
	50代	1,346	21.4	18.8	32.0	18.2	5.7	1.9	0.6	0.1	0.6	0.5	90.5	98.1	13.1

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		3,923	18.9	17.0	31.2	18.8	7.5	3.8	1.1	0.3	1.4	86.0	97.3	12.1
年代別	20代	738	16.6	19.2	29.8	16.4	7.7	5.7	1.5	0.5	2.6	82.0	95.4	11.7
	30代	907	15.5	14.4	32.7	21.3	8.4	4.8	1.2	0.3	1.5	83.9	97.1	11.0
	40代	1,246	20.9	16.8	30.6	19.5	7.6	2.6	0.8	0.1	1.0	87.9	98.1	12.5
	50代	1,033	21.3	18.2	31.7	17.3	6.7	2.8	1.0	0.2	0.8	88.5	97.9	12.9

SC12_5 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でウォーキングする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_5 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でウォーキングする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均12.5日。「週2～3日くらい」が29.5%で最も高い。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均11.9日。「週2～3日くらい」が最も高く28.8%。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,084	18.9	19.5	29.5	16.7	6.4	3.2	1.6	0.6	1.6	1.9	84.7	94.3	12.5
年代別	20代	724	18.7	21.6	27.4	14.9	6.9	4.5	2.0	0.8	2.0	1.2	82.6	94.0	12.5
	30代	575	17.6	18.8	33.2	16.5	6.4	2.1	1.6	0.5	1.4	2.1	86.0	94.5	12.4
	40代	492	18.6	17.8	30.1	20.1	5.8	2.6	1.3	0.6	0.9	2.2	86.6	95.0	12.3
	50代	293	22.6	18.9	26.4	15.9	6.5	3.2	0.8	0.5	2.4	2.7	83.8	93.5	13.1

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		4,765	18.5	18.4	28.8	17.6	7.6	4.0	1.6	0.5	3.0	83.3	94.9	11.9
年代別	20代	1,496	18.5	20.3	26.2	16.0	7.5	5.2	2.3	0.8	3.1	81.1	93.8	12.0
	30代	1,307	16.7	18.5	30.0	16.9	8.7	3.8	1.5	0.4	3.4	82.2	94.7	11.6
	40代	1,166	19.9	16.6	30.0	19.8	6.8	2.7	1.0	0.3	2.8	86.3	95.8	12.2
	50代	797	19.2	17.1	30.0	18.3	7.1	4.2	1.2	0.4	2.4	84.7	96.0	12.1

SC12_6 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／YouTubeやDVDなどの動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_6 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／YouTubeやDVDなどの動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均14.3日。「ほとんど毎日」「週2～3日くらい」が30%弱で高い。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均14.4日。「ほとんど毎日」「週2～3日くらい」が30%弱で高い。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,117	27.9	19.2	26.9	13.3	4.5	2.0	0.8	0.3	3.6	1.6	87.2	93.8	14.3
年代別	20代	543	23.2	20.0	26.7	14.3	5.3	2.9	0.9	0.4	4.2	2.0	84.2	92.4	13.3
	30代	566	26.5	17.4	27.0	17.7	4.0	1.9	0.2	0.5	3.3	1.6	88.6	94.4	13.8
	40代	559	27.7	20.9	27.7	11.3	4.3	1.6	1.5	0.3	3.1	1.6	87.6	93.5	14.6
	50代	449	35.6	18.1	25.9	9.0	4.6	1.8	0.4	3.9	0.9		88.6	94.9	15.7

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		2,471	27.6	20.7	28.4	12.0	4.5	2.0	0.6	0.3	4.0	88.7	95.2	14.4
年代別	20代	655	26.8	19.6	29.2	10.9	5.7	3.1	0.4	0.6	3.7	86.5	95.4	14.0
	30代	649	24.5	20.7	29.0	12.2	5.9	1.8	0.4	0.2	5.3	86.4	94.1	13.7
	40代	658	29.9	21.1	27.0	13.2	2.8	1.5	0.8	0.3	3.3	91.2	95.5	14.9
	50代	509	29.8	21.7	28.2	11.6	3.3	1.2	0.8	3.4		91.3	95.8	15.0

SC12_7 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／YouTubeやDVDなどの動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_7 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／YouTubeやDVDなどの動画は見ずに、自宅でトレーニングやストレッチをする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／オンラインでレッスンを受ける

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均12.5日。「ほぼ毎日」が24.4%で最も高い。
  年代別では、「週1日以上・計」で20代が、「月1日以上・計」で40代が全体を上回る。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均6.9日。「それ以下」が最も高く23.9%。
  年代別では、「週1日以上・計」で50代が、「月1日以上・計」で20代が全体を下回る。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		291	24.4	17.5	11.9	13.1	6.8	5.3	2.9	2.0	7.5	8.5	66.8	79.0	12.5
年代別	20代	105	27.6	23.0	9.2	13.8	2.3	3.4	3.4	1.1	6.9	9.2	73.6	79.3	14.2
	30代	88	25.4	17.9	10.4	14.9	9.0	4.5	4.5	1.5	7.5	4.5	68.7	82.1	12.3
	40代	64	25.7	14.3	15.7	10.0	10.0	8.6	1.4	2.9	1.4	10.0	65.7	84.3	12.9
	50代	33	9.5	4.8	16.7	11.9	9.5	7.1	4.8	21.4		14.3	42.9	59.5	6.8

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		849	9.4	10.3	14.2	19.6	8.6	10.1	2.5	1.3	23.9	53.5	72.2	6.9
年代別	20代	263	10.6	13.8	18.4	13.8	4.6	5.5	1.4	2.8	29.0	56.7	66.8	7.9
	30代	212	9.9	10.6	12.4	22.4	6.8	10.6	2.5		24.8	55.3	72.7	6.9
	40代	216	11.4	7.6	11.0	22.5	11.4	11.9	3.0	0.8	20.3	52.5	75.8	6.8
	50代	159	4.0	8.0	13.9	21.4	13.9	14.4	4.0	1.5	18.9	47.3	75.6	5.3

SC12_8 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／オンラインでレッスンを受ける（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_8 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／オンラインでレッスンを受ける（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動頻度／自宅で、エクササイズマシンで運動をする

- コロナ流行前の頻度は、全体で1ヵ月平均13.1日。「ほとんど毎日」「週2～3日くらい」が20%台で高い。
- コロナ流行後の頻度は、全体で1ヵ月平均12.5日。「ほとんど毎日」「週2～3日くらい」が高く20%台。年代別では、高年層ほど頻度が高く、50代で「週1日以上・計」が全体より高い。

コロナ流行前実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	覚えていない	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,471	24.4	18.1	23.8	13.8	5.1	2.9	0.8	0.8	6.9	3.3	80.0	88.1	13.1
年代別	20代	344	20.1	19.7	21.5	16.5	6.0	3.2	0.7	1.1	7.7	3.5	77.8	87.0	12.2
	30代	419	23.0	18.6	24.5	14.8	5.3	2.2	0.9	0.9	5.3	4.4	80.8	88.4	13.1
	40代	392	27.3	14.5	23.8	11.7	4.0	4.4	0.9	1.2	8.2	4.0	77.3	85.7	13.3
	50代	317	27.2	20.2	25.2	12.2	5.2	1.7	0.7	6.5	1.0		84.8	91.8	14.0

コロナ流行後実施

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	それ以下	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,866	23.1	18.1	25.2	13.1	4.7	2.9	1.2	1.1	10.7	79.5	87.0	12.5
年代別	20代	465	16.7	21.1	23.4	12.8	4.7	4.2	1.8	1.6	13.8	74.0	82.8	11.2
	30代	505	21.4	17.7	25.0	14.6	4.7	3.6	0.8	1.3	10.9	78.6	87.0	12.0
	40代	524	27.4	16.1	26.5	11.0	5.1	1.4	1.6	0.2	10.8	81.0	87.4	13.3
	50代	371	27.4	17.7	26.0	14.3	4.0	2.3	0.4	1.5	6.4	85.3	91.7	13.6

SC12_9 コロナウイルス流行前に行っていた運動について、どのくらいの頻度で行っていましたか。／自宅で、エクササイズマシンで運動をする（SA）【コロナ前実施者ベース】
SC13_9 コロナウイルスが流行し始めてから行っている運動について、どのくらいの頻度で行っていますか。／自宅で、エクササイズマシンで運動をする（SA）【コロナ後実施者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／ジムやフィットネス施設に行く

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で24.6%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、4.9%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	19.7	4.9	75.4	24.6
年代別	20代	6,044	23.4	8.2	68.4	31.6
	30代	7,678	20.1	5.5	74.4	25.6
	40代	9,079	17.4	3.7	78.8	21.2
	50代	7,708	19.1	3.3	77.6	22.4

SC14_1 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／ジムやフィットネス施設に行く（施設利用）（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／ヨガやピラティススタジオに行く

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で22.8%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、4.7%。
- 年代別では、若年層ほど「現在も興味あり・計」が高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	18.1	4.7	77.2	22.8
年代別	20代	6,044	18.9	7.5	73.6	26.4
	30代	7,678	19.4	5.6	75.0	25.0
	40代	9,079	17.4	3.6	79.0	21.0
	50代	7,708	17.1	2.9	80.1	19.9

SC14_2 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／ヨガやピラティススタジオに行く（施設利用）（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／スポーツをすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で31.4%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、7.6%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	23.8	7.6	68.6	31.4
年代別	20代	6,044	27.9	10.1	62.0	38.0
	30代	7,678	24.1	7.8	68.1	31.9
	40代	9,079	21.9	6.9	71.1	28.9
	50代	7,708	22.4	6.3	71.3	28.7

SC14_3 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／スポーツをすること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／屋外公共エリアでランニングやジョギングをすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で21.0%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、7.2%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回り、50代の2倍以上と差をつけている。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	13.8	7.2	79.0	21.0
年代別	20代	6,044	18.2	10.9	70.9	29.1
	30代	7,678	15.9	8.0	76.1	23.9
	40代	9,079	12.8	5.9	81.3	18.7
	50代	7,708	9.4	4.8	85.7	14.3

SC14_4 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でランニングやジョギングをすること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／屋外公共エリアでウォーキングすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で39.3%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、12.0%。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	27.3	12.0	60.7	39.3
年代別	20代	6,044	25.1	14.8	60.1	39.9
	30代	7,678	27.0	11.4	61.6	38.4
	40代	9,079	27.6	11.7	60.7	39.3
	50代	7,708	28.8	10.8	60.3	39.7

SC14_5 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／屋外公共エリア（家の近所や公園など）でウォーキングすること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で36.8%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、22.0%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を大きく上回り、50代と20pt近くの差をつけている。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	14.8	22.0	63.2	36.8
年代別	20代	6,044	21.8	26.8	51.4	48.6
	30代	7,678	16.2	23.7	60.1	39.9
	40代	9,079	12.4	19.8	67.8	32.2
	50代	7,708	10.6	19.0	70.4	29.6

SC14_6 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／YouTubeやDVDなどの動画を見ながら、自宅でトレーニングやストレッチをすること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／動画は見ずに、自宅でストレッチをすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で30.2%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、12.8%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	17.4	12.8	69.8	30.2
年代別	20代	6,044	20.3	16.4	63.3	36.7
	30代	7,678	18.1	13.4	68.5	31.5
	40代	9,079	16.0	11.6	72.4	27.6
	50代	7,708	16.0	10.8	73.2	26.8

SC14_7 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／YouTubeやDVDなどの動画は見ずに、自宅でストレッチをすること（SA）

スクリーニングデータ

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／オンラインでレッスンを受けること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で12.9%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、9.4%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	3.5	9.4	87.1	12.9
年代別	20代	6,044	5.5	12.6	81.9	18.1
	30代	7,678	4.1	10.2	85.6	14.4
	40代	9,079	2.7	8.3	89.0	11.0
	50代	7,708	2.3	7.2	90.6	9.4

SC14_8 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／オンラインでレッスンを受けること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

運動興味・興味タイミング／自宅で、エクササイズマシンで運動をすること

- 「現在も興味あり・計」と回答したのは、全体で24.0%。そのうち、「コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」と回答したのは、11.4%。
- 年代別では、20代で「現在も興味あり・計」が全体を上回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以上

(%)

		n=	■現在も興味あり・計 コロナウィルス流行前から興味があった（現在も興味がある）	■現在も興味あり・計 コロナウィルスが流行し始めてから興味が出た（現在も興味がある）	現在、興味はない	■現在も興味あり・計
全体		30,509	12.5	11.4	76.0	24.0
年代別	20代	6,044	15.2	14.9	69.9	30.1
	30代	7,678	13.2	12.4	74.4	25.6
	40代	9,079	11.7	10.3	78.1	21.9
	50代	7,708	10.9	9.2	79.9	20.1

SC14_9 あなたは、以下の項目について興味がありますか。以下の項目に興味がある方は、コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
／自宅で、エクササイズマシンで運動をすること（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／パーソナルトレーニング

- 利用経験があるのは、全体で9.4%。
- 年代別では、若年層ほど「利用経験あり・計」が高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■利用経験あり・計 現在会員で、直近半年以内に利用している	現在会員だが、直近半年以内に利用していない	過去に利用したことがあるが、退会した	現在休会している	都度払いで利用している	体験受講したことがある	体験も加入もしたことがない	■利用経験あり・計
全体		30,509	1.8	1.9	3.1	0.7	0.4	1.5	90.6	9.4
年代別	20代	6,044	3.6	2.9	3.9	0.4	1.1	1.2	86.9	13.1
	30代	7,678	2.2	2.6	3.0	0.8	0.4	1.5	89.5	10.5
	40代	9,079	1.1	1.2	2.9	0.4	0.4	1.4	92.6	7.4
	50代	7,708	0.8	1.2	2.8	0.6	0.4	1.9	92.4	7.6

SC15_1 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／パーソナルトレーニング（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング

- 「利用経験あり・計」は、全体で22.3%。そのうち、11.5%が「過去に利用したことがあるが、退会した」と回答している。
- 年代別では、高年層ほど「過去に利用したことがあるが、退会した」が高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■利用経験あり・計							■利用経験あり・計
			現在会員で、直近半年以内に利用している	現在会員だが、直近半年以内に利用していない	過去に利用したことがあるが、退会した	現在休会している	都度払いで利用している	体験受講したことがある	体験も加入もしたことがない	
全体		30,509	3.1	2.7	11.5	1.1	1.1	2.8	77.7	22.3
年代別	20代	6,044	3.8	4.5	8.9	1.2	1.5	2.0	78.2	21.8
	30代	7,678	2.7	3.3	11.1	1.2	1.1	2.3	78.3	21.7
	40代	9,079	2.5	1.8	12.0	0.9	1.0	2.7	79.2	20.8
	50代	7,708	3.7	2.0	13.2	1.2	1.0	3.9	75.1	24.9

SC15_2 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／暗闇フィットネス

- 「利用経験あり・計」は、全体で7.6%。
- 年代別では、若年層ほど「利用経験あり・計」が高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■利用経験あり・計							■利用経験あり・計
			現在会員で、直近半年以内に利用している	現在会員だが、直近半年以内に利用していない	過去に利用したことがあるが、退会した	現在休会している	都度払いで利用している	体験受講したことがある	体験も加入もしたことがない	
全体		30,509	1.3	2.5	0.4	1.8	0.7	0.9	92.4	7.6
年代別	20代	6,044	2.6	3.1	3.8	0.9	0.7	1.0	87.8	12.2
	30代	7,678	1.4	2.5	0.4	2.4	1.0	1.0	91.2	8.8
	40代	9,079	0.7	1.9	0.3	1.1	0.5	0.9	94.6	5.4
	50代	7,708	0.6	2.0	0.2	1.1	0.5	0.8	94.7	5.3

SC15_3 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇フィットネス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／暗闇以外のエンタメ系フィットネス

- 「利用経験あり・計」は、全体で8.2%。
- 年代別では、若年層ほど「利用経験あり・計」が高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

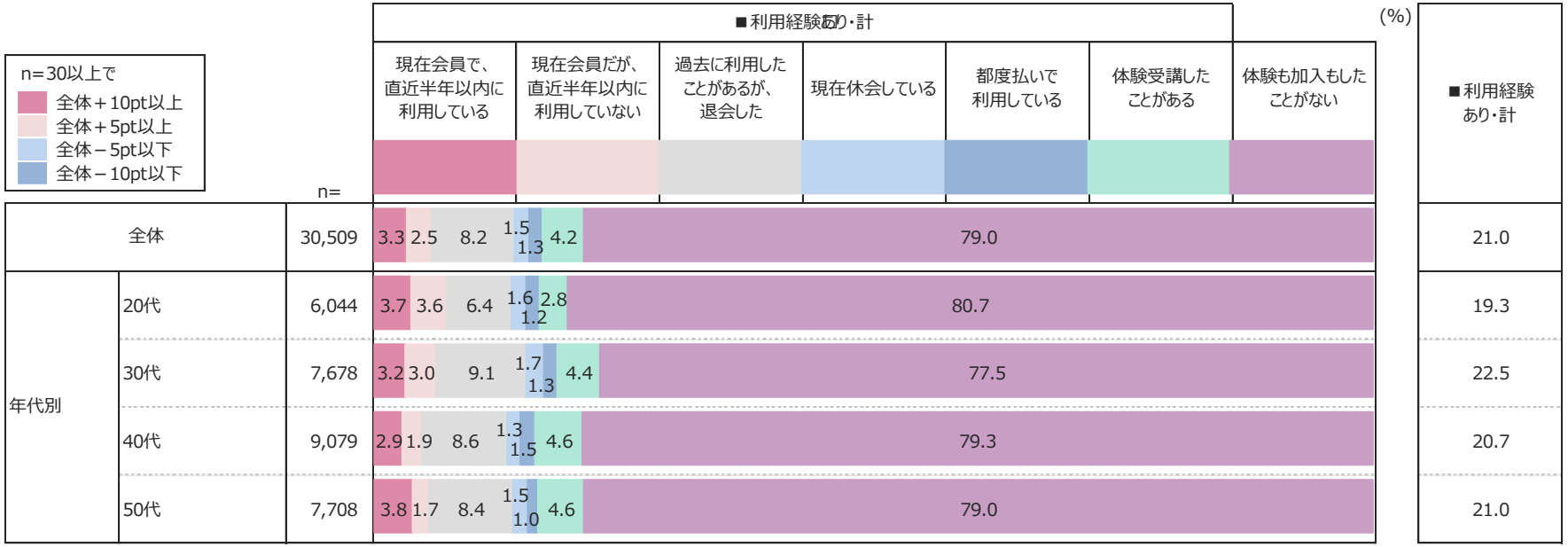
		n=	■利用経験あり・計							■利用経験あり・計
			現在会員で、直近半年以内に利用している	現在会員だが、直近半年以内に利用していない	過去に利用したことがあるが、退会した	現在休会している	都度払いで利用している	体験受講したことがある	体験も加入もしたことがない	
全体		30,509	1.4	2.5	1.9	0.9	0.4	1.0	91.8	8.2
年代別	20代	6,044	2.5	3.0	3.2	1.6	0.6	1.1	88.1	11.9
	30代	7,678	1.5	2.3	2.5	1.1	0.5	1.0	91.1	8.9
	40代	9,079	0.8	2.4	1.3	0.6	0.4	1.0	93.6	6.4
	50代	7,708	0.9	2.6	1.2	0.6	0.3	1.1	93.3	6.7

SC15_4 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス

- 「利用経験あり・計」は、全体で21.0%。

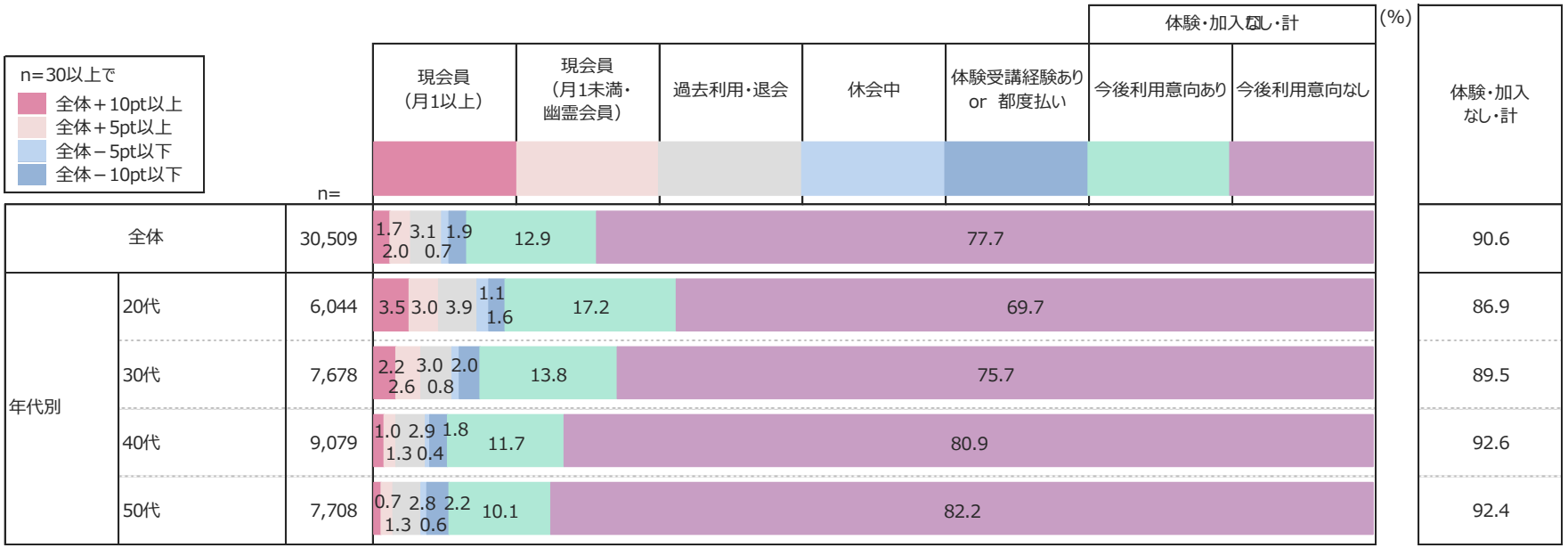


SC15_5 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／パーソナルトレーニング（まとめ）

- 「体験・加入なし・計」は、全体で90.6%。そのうち、「今後利用意向あり」は、12.9%。
- 年代別では、若年層ほど利用経験、利用意向が高くなる。

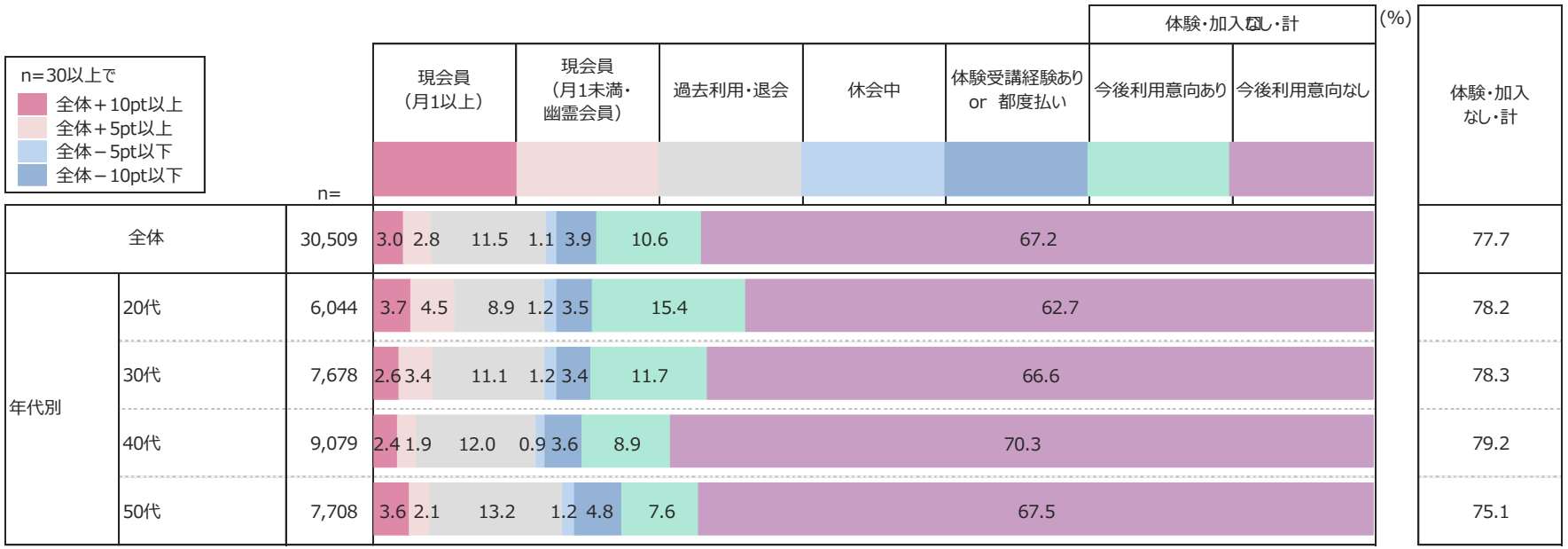


SC15_1 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／パーソナルトレーニング（SA）
SC16_1 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／パーソナルトレーニング（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（まとめ）

- 「体験・加入なし・計」は、全体で77.7%。そのうち、「今後利用意向あり」は、10.6%。
- 年代別では、若年層ほど利用意向が高くなる。

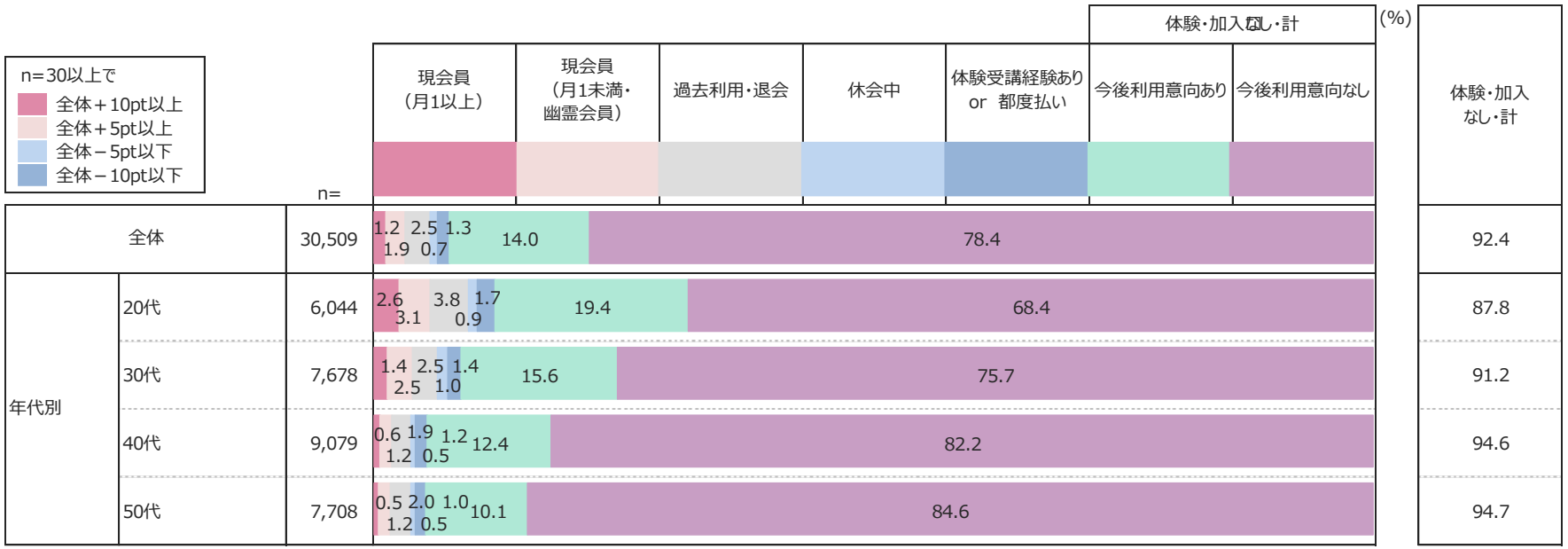


SC15_2 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）
SC16_2 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／暗闇フィットネス（まとめ）

- 「体験・加入なし・計」は、全体で92.4%。そのうち、「今後利用意向あり」は、14.0%。
- 年代別では、若年層ほど利用経験、利用意向が高くなる。

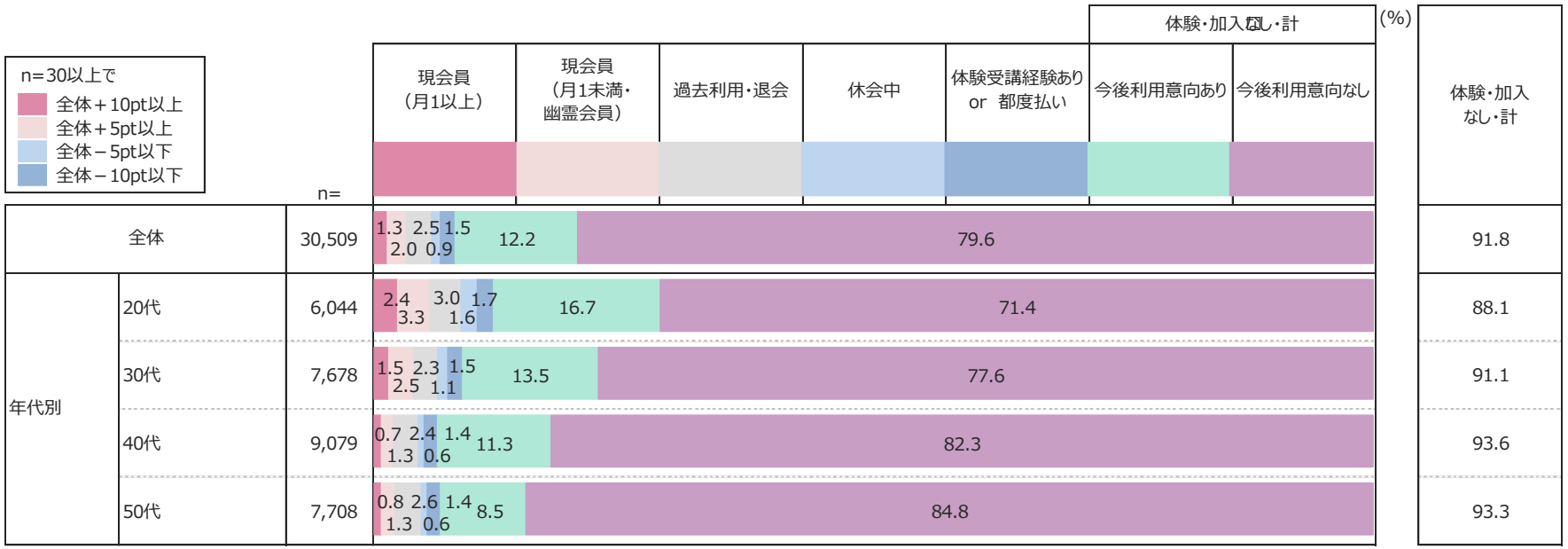


SC15_3 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇フィットネス（SA）
SC16_3 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇フィットネス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（まとめ）

- 「体験・加入なし・計」は、全体で91.8%。そのうち、 「今後利用意向あり」は、12.2%。
- 年代別では、若年層ほど利用経験、利用意向が高くなる。

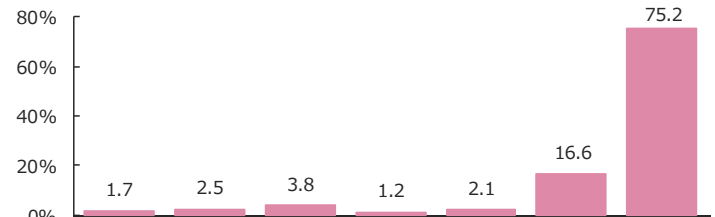


SC15_4 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）
SC16_4 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／暗闇・エンタメ系フィットネス（まとめ）

- 「いずれも体験・加入なし・計」は、全体で90.4%。そのうち、「今後利用意向あり」は、16.6%。
- 年代別では、若年層ほど利用経験、利用意向が高くなる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	現会員（月1以上）	現会員（月1未満・幽霊会員）	過去利用・退会	休会中	体験受講経験あり or 都度払い	今後利用意向あり	いずれも今後利用意向なし	いずれか体験・加入あり・計	いずれも体験・加入なし・計
全体		30,509	1.7	2.5	3.8	1.2	2.1	16.6	75.2	9.6	90.4
年代別	20代	6,044	3.4	4.4	4.9	1.9	2.5	22.2	65.8	13.3	86.7
	30代	7,678	1.9	3.2	3.6	1.5	2.2	18.0	73.0	10.4	89.6
	40代	9,079	0.9	1.5	3.2	0.8	2.0	15.0	78.6	7.6	92.4
	50代	7,708	1.1	1.5	3.6	0.7	2.0	12.5	80.8	8.3	91.7

※本ページは、「暗闇フィットネス」あるいは「暗闇以外のエンタメ系フィットネス」のいずれかに該当する場合の数値のため、MA数値となります。

SC15_3 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇フィットネス（SA）
SC15_4 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）
SC16_3 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇フィットネス（SA）
SC16_4 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用状況／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（まとめ）

- 「体験・加入なし・計」は、全体で79.0%。そのうち、「今後利用意向あり」は、15.8%。
- 年代別では、若年層ほど利用意向が高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	現会員（月1以上）	現会員（月1未満・幽霊会員）	過去利用・退会	休会中	体験受講経験ありor 都度払い	体験・加入なし・計 今後利用意向あり	体験・加入なし・計 今後利用意向なし	体験・加入なし・計
全体		30,509	3.2	2.6	8.2	1.5	5.5	15.8	63.2	79.0
年代別	20代	6,044	3.6	3.7	6.4	1.6	4.0	20.7	59.9	80.7
	30代	7,678	3.1	3.0	9.1	1.7	5.7	16.3	61.2	77.5
	40代	9,079	2.8	1.9	8.6	1.3	6.0	14.2	65.1	79.3
	50代	7,708	3.6	1.9	8.4	1.5	5.7	13.3	65.6	79.0

(%)

SC15_5 以下のトレーニング内容を主な目的とした各種専門ジム・フィットネスについて、当てはまるものを教えてください。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）
SC16_5 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用頻度／パーソナルトレーニング

- 利用頻度は、全体で1ヵ月平均16.0日。「ほとんど毎日」が40.0%で最も高い。
- 年代別では、20代で「週1日以上・計」が全体を上回り、50代と約20ptの差をつけている。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい					■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		546	40.0			20.6		11.7	15.1	4.6	3.2	1.6	3.1		87.4	95.3	16.0
年代別	20代	219	49.7				27.1		12.2	5.5	1.1	2.2	2.2		94.5	95.6	19.3
	30代	171	36.9			20.8		12.3	16.9	5.4	5.4	0.8	1.5		86.9	97.7	15.4
	40代	98	34.6			13.1	10.3		21.5	8.4	3.7	1.9	6.5		79.4	91.6	13.5
	50代	58	21.6	8.1	10.8			35.1	9.5	8.1	1.4	5.4			75.7	93.2	9.9

SC16_1 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／パーソナルトレーニング（SA）
【半年以内利用者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用頻度／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング

- 利用頻度は、全体で1ヵ月平均13.4日。「週2～3日くらい」が31.4%で最も高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		945	22.1	20.4	31.4				17.3	4.3 0.9 1.8 1.9	91.2	97.3	13.4
年代別	20代	227	31.9	24.5	21.8				13.8	4.8 0.5 1.6 1.1	92.0	98.4	15.6
	30代	208	29.7	19.0	24.1				18.4	3.8 1.3 1.3 2.5	91.1	96.2	14.4
	40代	224	19.6	18.4	33.9				20.0	2.9 0.8 2.4 2.0	91.8	97.1	12.7
	50代	285	10.8	19.7	42.4				17.2	5.3 1.9 1.9 0.8	90.0	97.2	11.4

SC16_2 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）
【半年以内利用者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用頻度／暗闇フィットネス

- 利用頻度は、全体で1ヵ月平均16.8日。「ほとんど毎日」が39.4%で最も高い。
- 年代別では若年層ほど頻度が高く、50代で「週1日以上・計」「月1日以上・計」が全体を大きく下回る。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		382	39.4			27.0		12.2	10.7	2.2 1.5 2.0 5.0	89.3	93.4	16.8
年代別	20代	160	47.7			31.8			8.3	4.5 0.8 0.8 3.8 2.3	92.4	97.0	19.2
	30代	109	41.0			22.9		14.5	12.0	4.8 1.2 3.6	90.4	95.2	16.8
	40代	63	30.4			30.4		11.6	15.9	2.9 1.4 7.2	88.4	91.3	15.3
	50代	50	20.6	15.9		20.6		20.6	3.2 4.8	14.3	77.8	81.0	11.2

SC16_3 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇フィットネス（SA）
【半年以内利用者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用頻度／暗闇以外のエンタメ系フィットネス

- 利用頻度は、全体で1ヵ月平均16.2日。「ほとんど毎日」が38.2%で最も高い。
- 年代別では「週1日以上・計」において、全体より30代で高く、50代で低い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		415	38.2			21.4		17.9	12.8	2.5 0.2 1.4 5.5	90.4	94.3	16.2
年代別	20代	152	49.2				26.2		10.3	4.8 1.6 2.4 5.6	90.5	94.4	18.8
	30代	117	41.6			22.5		19.1	12.4	2.2 2.2	95.5	97.8	17.3
	40代	73	32.5			17.5	22.5		15.0	5.0 7.5	87.5	92.5	14.6
	50代	72	15.4	13.2	27.5		28.6		2.2 1.1 3.3	8.8	84.6	90.1	10.4

SC16_4 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）
【半年以内利用者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用頻度／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス

- 利用頻度は、全体で1ヵ月平均11.0日。「週1日くらい」が30.3%で最も高い。
- 年代別では、「週1日以上・計」の利用が若年層ほど高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

■月1日以上・計
■週1日以上・計

(%)

		n=	ほとんど毎日	週4～5日くらい	週2～3日くらい	週1日くらい	月2～3日くらい	月1日くらい	2～3ヵ月に1回くらい	半年に1回くらい	■週1日以上・計	■月1日以上・計	平均（日／1ヵ月）
全体		1,019	19.6	12.2	22.2	30.3	8.7	4.0	0.5	2.3	84.4	97.1	11.0
年代別	20代	225	39.2	18.3	16.7	15.1	5.4	3.2	2.2		89.2	97.8	15.9
	30代	243	24.3	12.4	24.9	23.2	7.0	6.5	1.6		84.9	98.4	12.2
	40代	259	12.4	8.8	24.0	37.8	12.4	2.1	2.5		83.0	97.5	9.1
	50代	291	7.0	10.3	22.8	41.5	9.5	4.1	1.9	3.0	81.6	95.1	7.9

SC16_5 あなたが加入しているジム・フィットネスについて、どのくらいの頻度で通っていますか。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）
【半年以内利用者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続期間／パーソナルトレーニング

- 継続期間は、全体で平均12.3ヵ月。「3ヵ月未満」が29.4%で最も高い。
- 年代別では、若年層ほど「1年未満・計」が、高年層ほど「1年以上・計」がそれぞれ高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以下

		n=	■1年未満・計			■1年以上・計			■1年未満・計	■1年以上・計	平均（ヵ月）
			3ヵ月未満	半年未満	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年以上			
全体		2,405	29.4	22.1	20.5	10.8	5.0	12.2	72.0	28.0	12.3
年代別	20代	719	32.5	30.3	22.4	7.6	3.5	3.7	85.2	14.8	8.4
	30代	692	25.9	25.9	21.7	11.4	5.3	9.9	73.4	26.6	11.8
	40代	547	28.9	15.1	19.6	12.7	5.4	18.4	63.5	36.5	15.0
	50代	446	30.4	11.7	17.0	12.9	6.2	21.8	59.1	40.9	16.3

(%)

SC17_1 あなたが加入している／していたジム・フィットネスについて、どのくらい継続していますか。／パーソナルトレーニング（SA）
【ジム・フィットネス加入経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続期間／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング

- 継続期間は、全体で平均18.4ヵ月。「3年以上」が22.2%で最も高い。
- 年代別では、若年層ほど「1年未満・計」が、高年層ほど「1年以上・計」がそれぞれ高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■1年未満・計			■1年以上・計			■1年未満・計	■1年以上・計	平均（ヵ月）
			3ヵ月未満	半年未満	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年以上			
全体		5,955	16.1	15.9	19.3	17.3	9.2	22.2	51.3	48.7	18.4
年代別	20代	1,200	23.1	27.2		23.4	14.7	5.5 / 6.0	73.7	26.3	11.0
	30代	1,490	16.6	20.1	19.9	18.3	8.2	16.9	56.6	43.4	16.3
	40代	1,645	14.1	12.0	18.4	16.9	10.8	27.8	44.5	55.5	20.9
	50代	1,620	12.5	7.5	16.7	18.7	11.2	33.3	36.7	63.3	23.3

(%)

SC17_2 あなたが加入している／していたジム・フィットネスについて、どのくらい継続していますか。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）
【ジム・フィットネス加入経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続期間／暗闇フィットネス

- 継続期間は、全体で平均12.8ヵ月。「3ヵ月未満」が28.4%で最も高い。
- 年代別では、若年層ほど「1年未満・計」が、高年層ほど「1年以上・計」がそれぞれ高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■1年未満・計			■1年以上・計			■1年未満・計	■1年以上・計	平均（ヵ月）
			3ヵ月未満	半年未満	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年以上			
全体		2,027	28.4	21.4	20.6	11.2	5.7	12.6	70.4	29.6	12.8
年代別	20代	674	28.4	30.3	23.9	10.4	3.6	3.4	82.6	17.4	8.8
	30代	598	25.3	24.2	20.5	13.4	6.8	9.7	70.0	30.0	12.4
	40代	409	29.3	13.0	19.9	11.4	6.0	20.4	62.2	37.8	15.7
	50代	346	32.9	9.1	15.1	8.9	7.5	26.5	57.1	42.9	17.8

(%)

SC17_3 あなたが加入している／していたジム・フィットネスについて、どのくらい継続していますか。／暗闇フィットネス（SA）
【ジム・フィットネス加入経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続期間／暗闇以外のエンタメ系フィットネス

- 継続期間は、全体で平均14.9ヵ月。「3ヵ月未満」が26.6%で最も高い。
- 年代別では、若年層ほど「1年未満・計」が、高年層ほど「1年以上・計」がそれぞれ高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■1年未満・計			■1年以上・計			■1年未満・計	■1年以上・計	平均（ヵ月）
			3ヵ月未満	半年未満	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年以上			
全体		2,192	26.6	18.7	19.1	11.8	5.7	18.1	64.4	35.6	14.9
年代別	20代	656	30.8	27.9	22.9	9.0	5.0	4.4	81.5	18.5	9.3
	30代	604	25.1	23.5	18.5	12.6	5.9	14.4	67.1	32.9	13.7
	40代	497	24.5	11.8	17.3	13.6	6.3	26.5	53.6	46.4	18.4
	50代	435	24.9	6.2	16.3	12.5	6.0	34.1	47.4	52.6	21.0

(%)

SC17_4 あなたが加入している／していたジム・フィットネスについて、どのくらい継続していますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）
【ジム・フィットネス加入経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続期間／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス

- 継続期間は、全体で平均19.2ヵ月。「3年以上」が24.0%で最も高い。
- 年代別では、若年層ほど「1年未満・計」が、高年層ほど「1年以上・計」がそれぞれ高くなる。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■1年未満・計			■1年以上・計			■1年未満・計	■1年以上・計	平均（ヵ月）
			3ヵ月未満	半年未満	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年以上			
全体		5,120	16.7	14.5	17.5	17.1	10.1	24.0	48.8	51.2	19.2
年代別	20代	998	25.3	24.8		22.3	14.9	6.8	5.8	72.5	27.5	11.2
	30代	1,392	15.7	17.6	20.0	19.3	9.9	17.5		53.3	46.7	17.1
	40代	1,466	14.2	10.5	15.5	16.7	10.8	32.3		40.1	59.9	22.4
	50代	1,264	13.9	7.8	13.4	16.9	12.3	35.8		35.0	65.0	24.0

(%)

SC17_5 あなたが加入している／していたジム・フィットネスについて、どのくらい継続していますか。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）
【ジム・フィットネス加入経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由　コロナによる影響

- 直近非利用理由について、「コロナウイルス流行の影響によるもの」と回答したのは、全体で29.0%。
- 年代別では、20代が全体より「コロナウイルス流行の影響」で利用を控えている割合が高い。

(%)

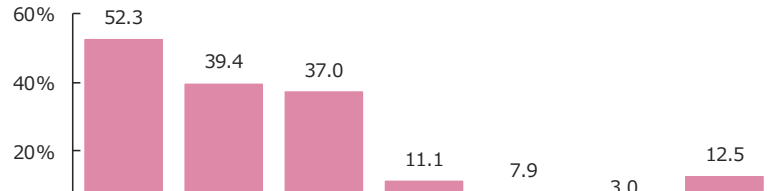
		n=	コロナウィルス流行の影響によるもの	コロナウィルス流行の影響によるものではない
全体		6,800	29.0	71.0
年代別	20代	1,256	34.4	65.6
	30代	1,785	29.4	70.6
	40代	1,962	26.5	73.5
	50代	1,797	27.6	72.4

SC18　いずれかのジム・フィットネスについて、直近で利用していない方・退会／休会している方にお伺いします。その主な理由はコロナウイルス流行の影響によるものですか。（SA）
【月1未満利用者or退会者or休会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

コロナによる影響　再開めど

- 再開する予定があるのは、全体で87.5%。再開めどは「コロナウイルスの感染者数が落ち着いてから」（52.3%）が最も高い。
- 年代別では、「コロナウイルスのワクチンが開発されてから」が高年層ほど、「働き方がリモートワークでなくなったら」が若年層ほど、それぞれ高くなる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	コロナウイルスの感染者数が落ち着いてから	コロナウイルスのワクチンが開発されてから	感染予防対策が十分にされるようになってから	会社などの規制が緩和されたら	働き方がリモートワークでなくなったら	その他	再開する予定はない	■再開する予定・計
全体		1,974	52.3	39.4	37.0	11.1	7.9	3.0	12.5	87.5
年代別	20代	432	49.9	34.2	38.9	11.5	12.9	1.4	14.3	85.7
	30代	525	54.9	39.1	39.8	10.8	12.0	2.3	10.0	90.0
	40代	521	51.5	41.8	37.8	12.3	5.4	3.5	13.7	86.3
	50代	496	52.7	41.9	31.5	9.9	1.9	4.6	12.3	87.7

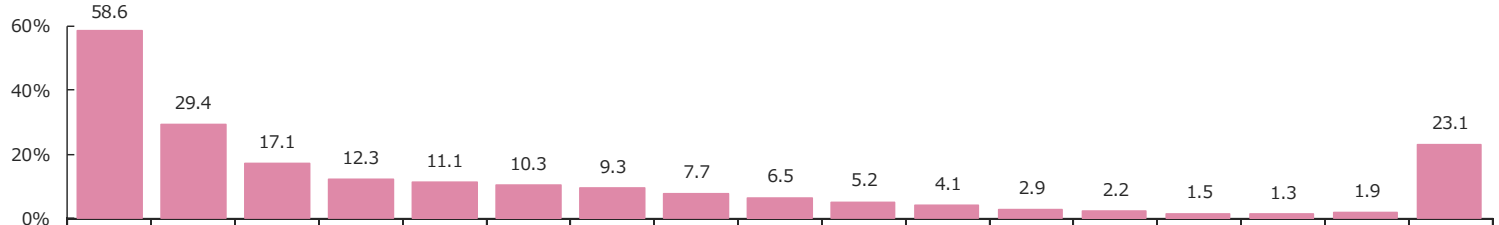
※全体の値を基準に降順並び替え

SC19　現在、コロナウイルス流行の影響によりジム・フィットネスを利用しなくなったり、退会／休会をしている方にお伺いします。どのような状況になったら、再開したいと思いますか。（MA）
【コロナが原因で行かなくなった方ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム・フィットネスの非利用理由

- ジム・フィットネスの非利用理由は、全体で「お金がかかるから」が58.6%と最も高く突出。「時間がないから」（29.4%）と続く。
- 年代別でみると、「お金がかかるから」では若年層ほど高くなり、20代は全体を上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	お金がかかるから	時間がないから	運動が嫌いだから	不特定多数の人が利用する設備が苦手だから	モチベーションが維持できるか不安だから	近くや交通の便が良いところに施設がないから	勧誘がありそうだから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をしているから	インストラクターやスタッフと相性が合うか不安だから	周りのレベルに合わせられるか不安だから	マシンを使いこなせるか不安だから	どんなメニューが利用できるかイメージできないから	運動の必要性を感じていないから	効果がなさそうだから	筋肉をつけたくないから	その他	ジム・フィットネスに興味がないから
全体		20,855	58.6	29.4	17.1	12.3	11.1	10.3	9.3	7.7	6.5	5.2	4.1	2.9	2.2	1.5	1.3	1.9	23.1
年代別	20代	4,316	63.8	30.9	15.2	10.1	11.3	10.1	8.4	7.2	6.9	5.1	4.1	3.4	2.2	1.2	2.1	1.3	22.6
	30代	5,235	60.4	32.2	17.4	12.2	10.7	10.4	9.5	7.5	7.1	4.8	4.2	2.8	2.4	1.5	1.2	1.7	22.8
	40代	6,264	56.7	27.6	17.9	12.6	11.2	9.8	9.8	7.7	6.1	4.8	3.9	2.4	1.9	1.3	1.1	1.8	23.7
	50代	5,040	54.6	27.7	17.4	13.8	11.0	11.1	9.2	8.5	6.0	6.0	4.4	3.0	2.3	1.8	0.8	2.6	23.1

※全体の値を基準に降順並び替え

SC20　ジムやフィットネスを利用していない理由を教えてください。（MA）
【非利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

興味・今後の利用意向／パーソナルトレーニング

- 「興味がある・計」と回答したのは、全体で22.0%。
  年代別では、若年層ほど興味があり、20代が全体を上回る。
- 「利用したい・計」と回答したのは、全体で16.9%。
  年代別では、若年層ほど利用意向があり、20代は全体を上回る。

未経験者の興味有無

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■興味がある・計 興味がある	■興味がある・計 やや興味がある	どちらともいえない	■興味はない・計 あまり興味はない	■興味はない・計 興味はない	■興味がある・計	■興味はない・計
全体		22,826	6.2	15.9	13.4	14.8	49.8	22.0	64.5
年代別	20代	4,276	9.6	18.6	14.8	15.0	42.0	28.2	57.0
	30代	5,674	6.8	17.6	14.1	13.9	47.7	24.3	61.6
	40代	6,922	5.2	14.5	13.4	14.5	52.3	19.8	66.8
	50代	5,954	4.2	13.9	11.7	15.9	54.3	18.1	70.2

(%)

未経験者の今後の利用意向

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■利用したい・計 利用したい	■利用したい・計 やや利用したい	どちらともいえない	■利用したくない・計 あまり利用したくない	■利用したくない・計 利用したくない	■利用したい・計	■利用したくない・計
全体		22,826	4.3	12.6	21.5	15.1	46.5	16.9	61.6
年代別	20代	4,276	7.0	16.6	23.0	14.8	38.5	23.7	53.3
	30代	5,674	4.9	13.3	23.0	14.2	44.6	18.2	58.8
	40代	6,922	3.5	11.6	21.2	15.1	48.7	15.1	63.7
	50代	5,954	2.7	10.2	19.2	16.3	51.5	12.9	67.8

(%)

SC21_1 あなたは、以下のジムやフィットネスについて、どの程度興味がありますか。／パーソナルトレーニング（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】
SC22_1 以下項目について、今後（も）利用したいと思いますか。／パーソナルトレーニング（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

興味・今後の利用意向／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング

- 「興味がある・計」と回答したのは、全体で20.6%。
  年代別では、若年層ほど興味があり、20代が全体を上回る。
- 「利用したい・計」と回答したのは、全体で16.6%。
  年代別では、若年層ほど利用意向があり、20代は全体を上回る。

未経験者の興味有無

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■興味がある・計 興味がある	■興味がある・計 やや興味がある	どちらともいえない	■興味はない・計 あまり興味はない	■興味はない・計 興味はない	■興味がある・計	■興味はない・計
全体		18,897	4.9	15.7	14.5	13.7	51.2	20.6	64.9
年代別	20代	3,749	7.6	19.9	15.9	14.0	42.6	27.5	56.6
	30代	4,814	5.7	16.8	15.1	12.8	49.5	22.5	62.4
	40代	5,709	3.8	14.0	14.4	13.2	54.5	17.8	67.7
	50代	4,625	3.1	13.3	12.8	14.9	55.9	16.4	70.8

(%)

未経験者の今後の利用意向

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■利用したい・計 利用したい	■利用したい・計 やや利用したい	どちらともいえない	■利用したくない・計 あまり利用したくない	■利用したくない・計 利用したくない	■利用したい・計	■利用したくない・計
全体		18,897	3.6	13.0	21.6	14.4	47.5	16.6	61.8
年代別	20代	3,749	6.1	17.8	23.5	14.0	38.6	23.9	52.6
	30代	4,814	4.1	14.2	22.7	14.2	44.9	18.2	59.0
	40代	5,709	2.7	11.1	21.2	14.0	51.0	13.8	65.0
	50代	4,625	2.2	10.1	19.3	15.3	53.0	12.4	68.3

(%)

SC21_2 あなたは、以下のジムやフィットネスについて、どの程度興味がありますか。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】
SC22_2 以下項目について、今後（も）利用したいと思いますか。／筋トレ、ランニングマシーンなどを使ったトレーニング（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

興味・今後の利用意向／暗闇フィットネス

- 「興味がある・計」と回答したのは、全体で22.0%。
  年代別では、若年層ほど興味があり、20代が全体を上回る。
- 「利用したい・計」と回答したのは、全体で17.9%。
  年代別では、若年層ほど利用意向があり、20代は全体を上回る。

未経験者の興味有無

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■興味がある・計 興味がある	■興味がある・計 やや興味がある	どちらともいえない	■興味はない・計 あまり興味はない	■興味はない・計 興味はない	■興味がある・計	■興味はない・計
全体		23,386	6.3	15.7	13.0	13.7	51.2	22.0	64.9
年代別	20代	4,333	10.5	19.8	14.3	13.9	41.4	30.4	55.3
	30代	5,811	7.5	17.3	13.7	13.2	48.3	24.8	61.5
	40代	7,106	5.3	14.4	12.9	13.4	54.1	19.6	67.5
	50代	6,136	3.4	12.9	11.7	14.5	57.5	16.3	72.0

(%)

未経験者の今後の利用意向

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■利用したい・計 利用したい	■利用したい・計 やや利用したい	どちらともいえない	■利用したくない・計 あまり利用したくない	■利用したくない・計 利用したくない	■利用したい・計	■利用したくない・計
全体		23,386	4.6	13.3	20.6	14.1	47.3	17.9	61.4
年代別	20代	4,333	8.4	17.8	22.5	13.3	38.0	26.2	51.2
	30代	5,811	5.4	14.8	22.0	13.7	44.2	20.2	57.8
	40代	7,106	3.5	12.1	20.4	14.3	49.6	15.6	63.9
	50代	6,136	2.4	10.2	18.3	14.8	54.4	12.6	69.1

(%)

SC21_3 あなたは、以下のジムやフィットネスについて、どの程度興味がありますか。／暗闇フィットネス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】
SC22_3 以下項目について、今後（も）利用したいと思いますか。／暗闇フィットネス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

興味・今後の利用意向／暗闇以外のエンタメ系フィットネス

- 「興味がある・計」と回答したのは、全体で18.8%。
  年代別では、若年層ほど興味があり、20代が全体を上回る。
- 「利用したい・計」と回答したのは、全体で15.8%。
  年代別では、若年層ほど利用意向があり、20代は全体を上回る。

未経験者の興味有無

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■興味がある・計 興味がある	■興味がある・計 やや興味がある	どちらともいえない	■興味はない・計 あまり興味はない	■興味はない・計 興味はない	■興味がある・計	■興味はない・計
全体		23,184	5.0	13.8	14.8	14.5	51.9	18.8	66.4
年代別	20代	4,347	8.1	17.3	15.7	14.7	44.2	25.4	58.9
	30代	5,799	6.0	15.5	15.3	14.3	48.9	21.5	63.2
	40代	7,012	4.1	13.1	14.6	14.0	54.2	17.1	68.2
	50代	6,026	2.8	10.5	13.9	15.0	57.8	13.2	72.8

(%)

未経験者の今後の利用意向

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■利用したい・計 利用したい	■利用したい・計 やや利用したい	どちらともいえない	■利用したくない・計 あまり利用したくない	■利用したくない・計 利用したくない	■利用したい・計	■利用したくない・計
全体		23,184	3.7	12.0	22.0	14.4	47.9	15.8	62.3
年代別	20代	4,347	6.4	16.2	23.5	13.9	40.0	22.6	53.9
	30代	5,799	4.5	13.0	24.0	13.7	44.8	17.5	58.5
	40代	7,012	2.9	11.5	21.3	14.4	50.0	14.4	64.3
	50代	6,026	2.1	8.7	19.7	15.3	54.2	10.7	69.6

(%)

SC21_4 あなたは、以下のジムやフィットネスについて、どの程度興味がありますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】
SC22_4 以下項目について、今後（も）利用したいと思いますか。／暗闇以外のエンタメ系フィットネス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

興味・今後の利用意向／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス

- 「興味がある・計」と回答したのは、全体で30.0%。
  年代別では、若年層ほど興味があり、20代が全体を上回る。
- 「利用したい・計」と回答したのは、全体で24.3%。
  年代別では、若年層ほど利用意向があり、20代は全体を上回る。

未経験者の興味有無

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■興味がある・計 興味がある	■興味がある・計 やや興味がある	どちらともいえない	■興味はない・計 あまり興味はない	■興味はない・計 興味はない	■興味がある・計	■興味はない・計
全体		19,290	8.4	21.6	14.3	11.5	44.1	30.0	55.7
年代別	20代	3,899	11.9	24.0	15.3	11.7	37.1	35.9	48.8
	30代	4,752	9.4	22.6	14.6	10.8	42.6	32.1	53.4
	40代	5,717	7.4	20.1	14.5	11.2	46.7	27.6	57.9
	50代	4,922	5.8	20.3	13.2	12.5	48.3	26.1	60.7

(%)

未経験者の今後の利用意向

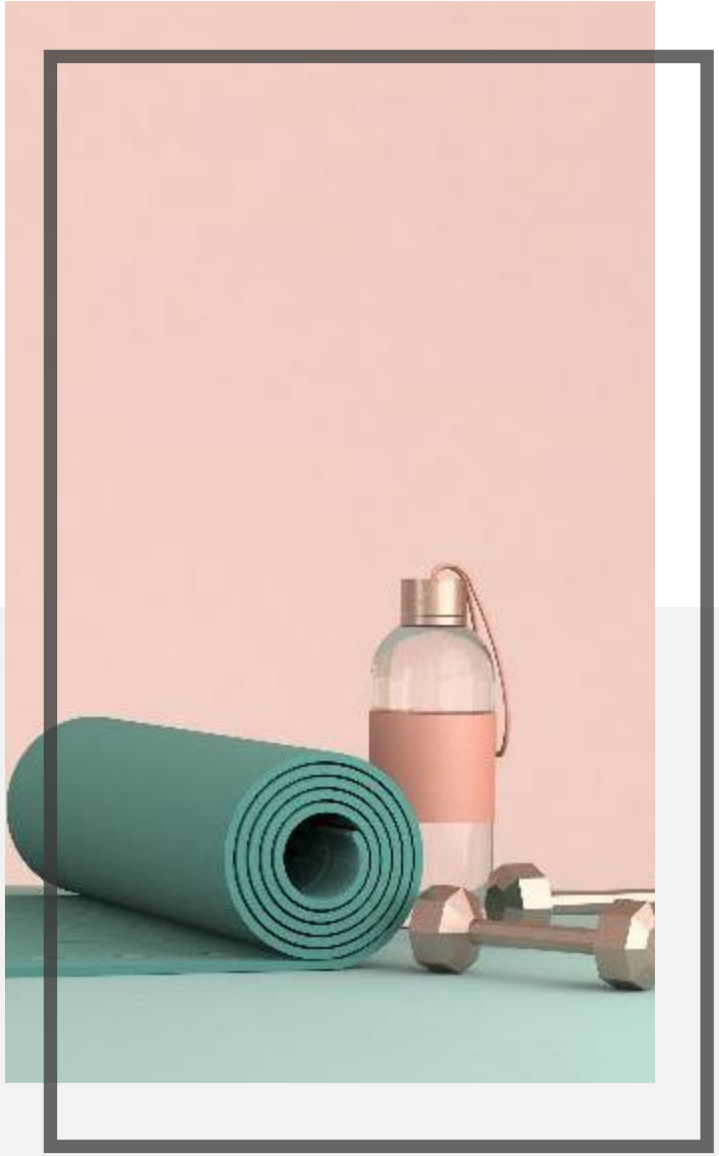
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■利用したい・計 利用したい	■利用したい・計 やや利用したい	どちらともいえない	■利用したくない・計 あまり利用したくない	■利用したくない・計 利用したくない	■利用したい・計	■利用したくない・計
全体		19,290	6.1	18.1	22.5	11.8	41.4	24.3	53.2
年代別	20代	3,899	9.7	21.3	23.8	11.5	33.7	31.0	45.2
	30代	4,752	6.6	19.0	23.5	11.0	39.8	25.6	50.9
	40代	5,717	5.3	16.6	22.4	11.4	44.3	21.9	55.8
	50代	4,922	3.7	16.7	20.6	13.3	45.7	20.4	59.0

(%)

SC21_5 あなたは、以下のジムやフィットネスについて、どの程度興味がありますか。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】
SC22_5 以下項目について、今後（も）利用したいと思いますか。／ヨガ・ホットヨガ・ピラティス（SA）【ジム・フィットネス自体に興味ない人を除いた未経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

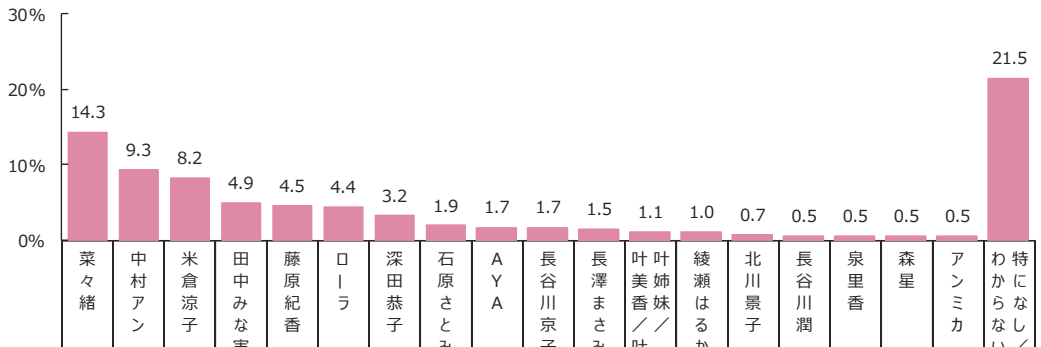


2 データ編
パーソナルトレーニング

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

“美ボディ”と連想する女性芸能人

- “美ボディ”と連想する女性芸能人は全体で「菜々緒」が最も高く14.3%、次いで「中村アン」、「米倉涼子」。「米倉涼子」は特に50代で高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	菜々緒	中村アン	米倉涼子	田中みな実	藤原紀香	ローラ	深田恭子	石原さとみ	AYA	長谷川京子	長澤まさみ	叶姉妹／叶美香／叶恭子	綾瀬はるか	北川景子	長谷川潤	泉里香	森星	アンミカ	特になし／わからない
全体		957	14.3	9.3	8.2	4.9	4.5	4.4	3.2	1.9	1.7	1.7	1.5	1.1	1.0	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	21.5
年代別	20代	237	16.5	7.6	1.3	7.6	1.3	7.2	4.2	3.0	1.7	0.4	1.3	-	0.4	0.4	0.4	0.4	0.8	1.3	22.8
	30代	240	13.3	14.2	5.0	5.0	4.2	4.2	2.1	2.9	1.3	3.3	2.5	1.7	1.7	1.3	0.4	1.3	-	0.4	17.9
	40代	240	13.8	11.3	10.4	2.9	7.9	2.1	4.2	0.4	2.5	2.1	1.3	1.7	1.3	0.4	0.8	-	-	-	20.8
	50代	240	13.8	4.2	15.8	4.2	4.6	4.2	2.5	1.3	1.3	0.8	0.8	1.3	0.8	0.8	0.4	0.4	1.3	0.4	24.6
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	198	10.1	11.6	9.6	3.0	6.1	4.5	2.5	3.5	2.5	2.0	1.5	0.5	1.0	-	-	0.5	-	1.0	18.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	199	14.6	5.5	10.6	4.5	4.0	3.5	1.5	3.0	1.0	2.0	2.5	0.5	1.0	1.5	0.5	-	0.5	0.5	23.6
	過去利用・退会	200	13.5	11.5	8.5	6.0	3.0	6.5	3.0	0.5	1.5	1.0	1.5	3.0	-	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	19.0
	体験受講経験あり or 都度払い	200	17.0	9.5	4.0	7.0	3.5	4.0	4.0	1.5	1.0	1.0	0.5	-	3.0	1.0	-	1.0	1.0	0.5	24.5
	今後利用意向あり	160	16.9	8.1	8.1	3.8	6.3	3.1	5.6	0.6	2.5	2.5	1.3	1.9	-	0.6	1.3	-	-	-	21.9

※WB前の数値を使用（0.5%以上の項目のみ表示）

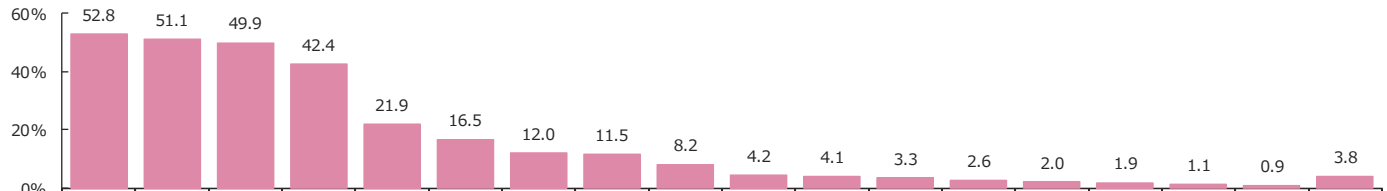
※全体の値を基準に降順並び替え

Q1AC あなたが、”美ボディ”と言われて連想する女性芸能人を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用理由

- 利用理由は、全体で「運動不足を解消したいから」が最も高く52.8%、次いで「痩せたいから」「理想の体を目指したいから」「健康維持をしたいから」が上位にあがる。
- 利用状況別では、体験受講経験者で「期間限定キャンペーンがあったから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	運動不足を解消したいから	痩せたいから	理想の身体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	健康維持をしたいから	ひとりではなかなか運動が続かないから	気分転換・ストレス解消になるから	自分にあったレッスンがありそうだから	専門のインストラクター・スタッフがいるから	専門的な設備が整っているから	期間限定キャンペーンがあったから	時間があるから	友人や知人に誘われた・勧められたから	友人や知人がやっていて良さそうだから	モデルやオシャレな人が通っているジム・フィットネスに	ほかにやることがないから	友達を作りたかったから	その他	なんとなく
全体		957	52.8	51.1	49.9	42.4	21.9	16.5	12.0	11.5	8.2	4.2	4.1	3.3	2.6	2.0	1.9	1.1	0.9	3.8
年代別	20代	220	50.7	58.9	55.2	33.9	20.5	12.8	10.8	9.0	10.4	5.6	5.2	3.3	3.8	5.0	2.9	2.4	0.3	4.9
	30代	206	53.3	58.2	58.4	38.6	23.3	9.7	8.2	12.7	8.6	5.2	2.8	4.8	3.5	1.6	2.5	1.3	0.2	4.2
	40代	279	53.3	50.8	49.2	47.8	20.0	22.0	10.3	9.0	5.3	3.4	3.5	3.4	1.7	0.4	2.2	0.8	1.2	3.0
	50代	252	53.5	39.0	39.0	46.7	24.1	19.1	18.1	15.5	9.0	3.0	4.9	1.9	1.8	1.6	0.4	0.2	1.9	3.5
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	40.6	55.2	51.1	37.2	26.7	15.4	14.5	18.5	8.2	11.3	7.4	9.3	5.5	6.7	2.9	5.6	1.9	4.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	31.2	46.0	33.4	26.1	10.6	6.4	6.6	6.3	3.9	7.6	6.1	4.3	2.1	3.2	5.1	2.6	1.8	8.0
	過去利用・退会	141	43.3	54.2	42.5	36.2	20.9	16.9	11.1	9.9	8.8	4.4	6.6	4.8	2.8	0.4	0.8	0.4	1.6	4.2
	体験受講経験あり or 都度払い	89	40.0	37.6	36.2	39.1	20.1	17.7	12.9	16.3	9.8	14.9	6.5	9.4	2.2	1.5	0.4	0.8	4.4	3.9
	今後利用意向あり	573	61.7	52.8	56.1	47.4	23.5	17.8	12.5	11.1	8.4	1.1	2.4	1.1	2.3	1.8	1.9	0.6	-	3.0

※全体の値を基準に降順並び替え

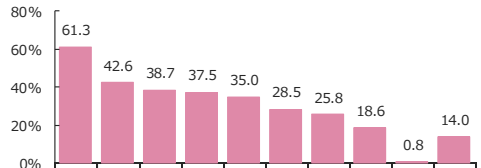
Q2 【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会した／体験受講した／都度払いで利用している／受講しようと思っている理由を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと

- ジム・フィットネス以外の検討率は、全体で86.0%。検討内容は「自宅で運動」が最も高く61.3%。年代別では、40代で「ダイエット食品・飲料を食べる・飲む」が特に高い。
- ジム・フィットネス以外の実施率は、全体で76.6%。実施内容は「自宅で運動」が最も高く44.7%。利用状況別では、現会員（月1以上）の実施率が全体を大きく上回る。

検討したこと

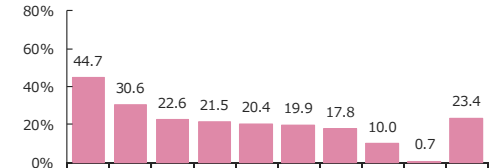


n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	エステに通う	整体や骨盤矯正に通う	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	補正効果のある下着やスパッツを履く	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		713	61.3	42.6	38.7	37.5	35.0	28.5	25.8	18.6	0.8	14.0	86.0
年代別	20代	177	63.8	44.5	41.7	37.1	32.5	31.0	32.3	20.7	0.6	16.4	83.6
	30代	170	57.4	41.6	43.1	42.1	30.2	25.2	33.7	15.9	2.1	10.4	89.6
	40代	205	61.0	47.5	37.7	36.6	46.1	29.5	21.6	21.2	-	12.4	87.6
	50代	161	62.9	35.4	32.1	33.9	28.7	28.1	15.8	16.1	0.8	17.2	82.8
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	54	56.7	53.8	63.1	45.3	38.8	34.3	41.6	26.9	1.4	8.4	91.6
	現会員（月1未満・幽霊会員）	53	51.0	43.8	50.5	40.6	37.6	27.7	38.8	18.0	1.6	16.1	83.9
	過去利用・退会	101	67.1	52.1	47.6	49.8	49.4	36.4	39.3	26.4	0.5	11.0	89.0
	体験受講経験あり or 都度払い	52	66.5	50.7	42.3	37.3	47.6	36.1	31.5	18.4	1.3	13.2	86.8
	今後利用意向あり	453	61.1	38.1	32.0	33.4	29.5	25.3	18.7	16.0	0.7	15.2	84.8

※全体の値を基準に降順並び替え

行なったこと



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	エステに通う	整体や骨盤矯正に通う	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	補正効果のある下着やスパッツを履く	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		713	44.7	30.6	22.6	21.5	20.4	19.9	17.8	10.0	0.7	23.4	76.6
年代別	20代	177	54.3	34.1	23.8	24.8	22.0	25.1	21.5	12.8	0.3	17.5	82.5
	30代	170	41.0	31.5	19.2	24.2	22.6	17.2	26.4	8.1	2.1	17.3	82.7
	40代	205	39.1	31.5	29.9	22.1	20.8	16.9	14.3	9.7	-	26.0	74.0
	50代	161	45.4	24.6	15.4	14.0	15.9	20.6	9.0	9.4	0.6	33.1	66.9
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	54	45.3	44.0	28.0	43.3	27.8	23.4	25.6	16.9	-	10.6	89.4
	現会員（月1未満・幽霊会員）	53	35.9	31.0	17.7	31.6	22.0	16.4	19.4	7.1	1.6	23.2	76.8
	過去利用・退会	101	51.5	38.5	37.7	29.3	31.5	27.2	29.3	15.8	0.5	14.8	85.2
	体験受講経験あり or 都度払い	52	53.7	35.0	34.3	23.5	19.6	23.9	23.9	14.0	1.3	15.1	84.9
	今後利用意向あり	453	43.2	26.6	17.7	15.7	17.0	17.7	13.3	7.8	0.7	27.9	72.1

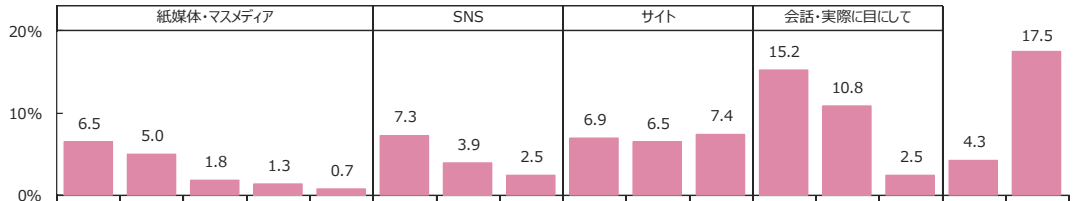
※全体の値を基準に降順並び替え

Q3_1　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを検討しましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】
Q3_2　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを行ないましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用きっかけ

- 利用きっかけは、全体で「会話・実際に目にして・計」が最も高く28.4%で、特に「家族・知人・友人からの口コミをきいて」が15.2%と高い。
- 「SNS・計」において、年代別では20代～30代が、利用状況別では現会員で全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	テレビ番組・テレビCMをみて	チラシ・フリーペーパーをみて	新聞・新聞広告をみて	雑誌をみて	ラジオをきいて	SNS（Twitter、Instagramなど）の広告をみて	芸能人・モデル・専門家のSNSの投稿をみて	一般の人（友人・知人など）のSNSの投稿をみて	ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	予約・口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）をみて	その他インターネットをみて	家族・知人・友人からの口コミをきいて	店舗をみかけて	街中の広告（看板、電車内広告など）をみて	その他	覚えていない	■紙媒体・マスメディア・計	■SNS・計	■サイト・計	■会話・実際に目にして・計
全体		384	6.5	5.0	1.8	1.3	0.7	7.3	3.9	2.5	6.9	6.5	7.4	15.2	10.8	2.5	4.3	17.5	15.3	13.7	20.8	28.4
年代別	20代	90	7.5	3.0	0.5	1.1	1.8	10.8	8.0	3.8	7.6	7.8	5.1	11.2	8.3	1.7	2.2	19.5	13.9	22.7	20.5	21.3
	30代	86	7.2	3.5	2.6	2.5	-	14.8	2.8	2.4	9.3	8.7	9.4	14.2	6.7	2.1	3.0	10.8	15.7	20.1	27.4	23.0
	40代	104	7.2	5.2	2.1	1.3	0.7	3.2	1.7	1.8	6.7	6.3	8.3	18.5	11.9	4.6	4.2	16.2	16.6	6.8	21.2	35.0
	50代	104	4.5	7.8	2.0	0.4	0.2	2.2	3.3	2.1	4.4	3.8	6.8	16.0	15.1	1.4	7.2	22.7	14.8	7.6	15.0	32.6
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	9.3	3.0	1.1	1.3	0.3	12.2	6.7	2.7	9.9	10.0	9.2	12.5	9.4	2.1	1.7	8.6	15.1	21.7	29.0	24.0
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	8.0	2.0	3.0	2.1	2.6	12.4	4.7	3.7	7.2	7.0	4.0	9.5	7.3	3.6	0.9	22.0	17.8	20.7	18.3	20.4
	過去利用・退会	141	5.0	5.8	1.6	0.6	-	4.4	3.7	1.4	6.6	6.6	8.7	18.4	12.2	2.4	6.1	16.3	13.0	9.5	22.0	33.0
	体験受講経験あり or 都度払い	89	5.4	8.0	1.7	1.5	0.3	3.2	1.1	3.0	4.5	3.2	7.0	17.5	12.7	1.9	6.7	22.3	16.8	7.4	14.7	32.2
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

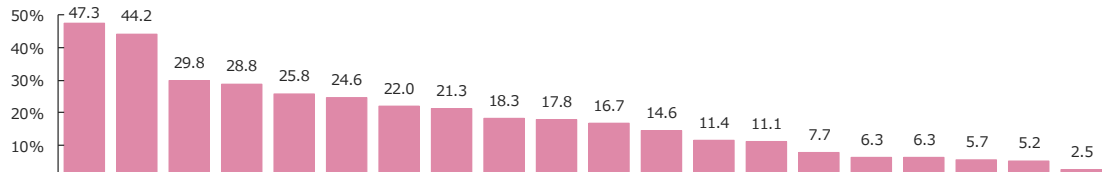
※各カテゴリごとに全体の値を基準に降順並び替え

Q4 【パーソナルトレーニング】を初めて利用したきっかけを教えてください。最もあてはまるものをひとつだけお答えください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（いくつでも）

- 重視点は「通いやすい場所にあること」が全体で47.3%と最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が特に高い。
- 「立地・価格・計」において、年代別では40代～50代が、利用状況別では退会者、体験受講経験者がそれぞれ全体を上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	営業時間が自分にあっていること	施設の清潔さ・キレイさ	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	予約が取りやすいこと	レッスンが楽しいこと	トレーニング機器やスタジオが充実していること	評判・口コミが良いこと	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	施設のオシャレさ	知人・友人が通っていること	大手・有名であること	複数店舗を利用できること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	保険組合で割引がある	店頭ショップでの商品が充実していること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		384	47.3	44.2	29.8	28.8	25.8	24.6	22.0	21.3	18.3	17.8	16.7	14.6	11.4	11.1	7.7	6.3	6.3	5.7	5.2	2.5	62.9	32.3	33.9	43.7	40.3	29.1
年代別	20代	90	31.2	34.9	25.3	23.0	20.9	19.5	17.0	17.4	17.6	17.5	17.8	14.9	12.4	10.7	7.8	7.2	7.9	5.1	5.6	-	49.3	28.6	29.4	40.2	38.0	29.2
	30代	86	43.3	43.2	27.1	33.0	29.3	25.2	23.3	22.2	20.7	21.2	17.4	14.8	13.1	11.8	9.3	12.0	5.2	6.8	6.4	0.6	58.1	36.9	35.1	44.5	43.8	29.0
	40代	104	53.7	52.6	32.7	32.1	29.3	27.5	22.9	28.2	15.7	20.1	22.1	18.0	10.9	11.7	5.6	3.6	6.9	5.3	6.3	3.2	69.4	35.0	37.8	45.2	44.6	30.7
	50代	104	58.1	44.7	33.0	27.2	23.5	25.8	24.4	17.0	19.6	13.0	9.9	10.6	9.8	10.3	8.4	3.7	5.4	5.8	2.8	5.5	72.2	28.9	32.7	44.6	35.1	27.5
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	44.3	37.8	31.9	32.9	34.0	28.5	25.4	23.0	16.5	17.7	18.2	15.6	13.5	13.3	8.6	9.9	11.7	9.9	9.0	2.9	54.6	37.2	36.5	45.1	46.4	25.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	32.2	29.2	19.2	21.7	18.5	20.3	19.0	17.1	16.0	17.1	13.1	16.9	15.1	12.6	6.0	10.3	10.5	6.7	7.2	2.2	48.6	29.0	30.9	39.2	36.7	28.5
	過去利用・退会	141	54.9	52.7	33.0	29.5	25.2	25.0	22.7	21.4	16.5	21.5	18.8	14.4	8.3	10.6	8.3	3.7	2.8	4.7	3.6	1.6	70.5	30.7	31.7	45.4	38.4	34.3
	体験受講経験あり or 都度払い	89	51.8	49.9	33.0	31.3	26.9	25.1	21.1	23.7	24.8	12.7	15.8	11.7	11.3	8.9	7.6	3.9	3.8	3.1	2.8	3.9	70.9	33.9	38.1	44.2	41.8	24.2
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

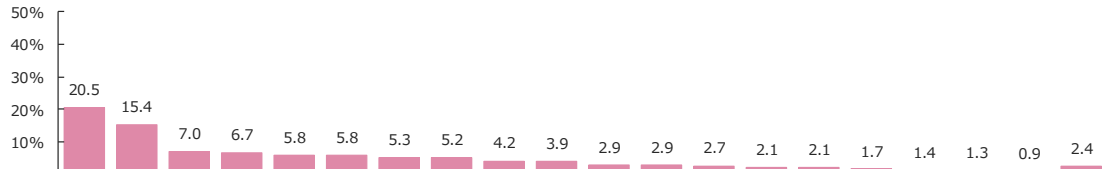
※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_1 【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点を教えてください。（MA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（ひとつだけ）

- 最重視点も「通いやすい場所にあること」（20.5%）が全体で最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が全体より高い一方、「価格」が低い。
- 「立地・価格・計」において、年代別では40代が、利用状況別では体験受講経験者がそれぞれ全体を上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	レッスンが楽しいこと	知人・友人が通っていること	評判・口コミが良いこと	営業時間が自分にあっていること	トレーニング機器やスタジオが充実していること	施設の清潔さ・キレイさ	予約が取りやすいこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	保険組合で割引がある	有名なトレーナー・インストラクターがいること	施設のオシャレさ	大手・有名であること	店頭ショップでの商品が充実していること	複数店舗を利用できること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		384	20.5	15.4	7.0	6.7	5.8	5.8	5.3	5.2	4.2	3.9	2.9	2.9	2.7	2.1	2.1	1.7	1.4	1.3	0.9	2.4	38.0	5.6	12.1	11.8	17.6	12.5
年代別	20代	90	12.3	15.3	5.9	7.0	5.2	4.9	7.4	5.5	5.1	4.6	4.0	5.0	5.0	3.4	3.2	2.2	0.9	1.0	2.0	-	31.0	6.8	13.1	16.6	19.4	13.2
	30代	86	16.3	16.8	9.8	8.9	4.9	5.1	3.7	6.0	3.6	4.6	3.9	3.2	1.6	1.4	2.2	3.1	0.9	2.2	1.1	0.6	34.5	7.7	14.7	14.2	18.5	9.7
	40代	104	21.5	20.2	4.5	6.6	5.1	7.4	6.7	4.4	3.9	2.7	0.8	2.6	3.9	1.8	0.7	0.7	1.2	1.9	0.4	2.9	43.5	3.4	12.3	8.1	14.3	15.4
	50代	104	30.1	9.5	8.3	4.7	7.6	5.3	3.5	4.9	4.2	3.8	3.0	1.2	0.4	1.8	2.3	1.0	2.6	-	0.4	5.5	41.4	4.8	8.9	9.5	18.6	11.4
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	18.2	11.6	9.6	9.6	3.0	6.1	5.9	4.0	2.7	5.9	3.7	2.9	2.7	2.4	3.6	2.6	0.5	1.5	0.8	2.4	32.2	8.6	13.9	11.4	18.9	12.6
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	12.9	12.7	8.3	5.6	3.7	5.9	6.5	5.5	4.2	3.9	3.8	4.9	3.2	2.6	5.0	3.6	0.9	2.0	2.6	2.2	28.2	7.5	11.8	16.7	20.2	13.3
	過去利用・退会	141	23.1	17.2	6.5	8.6	7.1	6.4	6.2	4.4	3.0	1.9	2.4	2.6	3.1	2.0	0.4	0.4	2.2	0.6	0.4	1.6	42.3	2.2	12.2	9.9	17.1	14.8
	体験受講経験あり or 都度払い	89	25.2	18.0	4.6	2.4	7.8	4.3	2.5	6.9	7.2	5.4	2.1	1.5	1.7	1.5	0.7	1.3	1.4	1.3	0.3	3.9	44.8	6.7	10.9	10.7	14.8	8.1
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_2 【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点のうち、決め手となったものを教えてください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用プラン

- 全体では「時間指定なしの通い放題プラン」が最も高く、「回数チケット」が続く。
- 年代別では、30代で「回数制限プラン」が全体より高い一方、「時間指定なしの通い放題プラン」が全体を下回る。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「時間指定ありの通い放題プラン」が全体より高い。

(%)

		n=	時間指定なしの通い放題プラン	時間指定ありの通い放題プラン（土日祝のみ、18時以降などの指定がある）	回数制限プラン（月4回まで、月8回までなど）	回数チケット（5回券、10回券など）	その他
全体		295	35.9	16.6	20.8	24.2	2.4
年代別	20代	78	38.4	16.3	22.3	22.3	0.7
	30代	68	29.3	18.4	25.9	24.4	2.0
	40代	78	37.0	16.2	18.6	26.5	1.6
	50代	71	38.4	15.6	16.8	23.5	5.6
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	35.0	15.3	19.6	26.4	3.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	39.2	23.5	17.1	17.4	2.8
	過去利用・退会	141	34.4	13.2	23.7	27.1	1.6
	体験受講経験あり or 都度払い	0					
	今後利用意向あり	0					

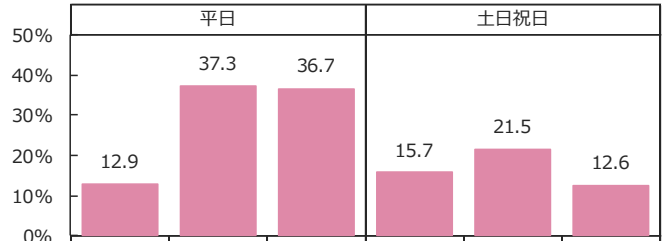
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q6 【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスについて、あなたが利用している／していたプランを教えてください。（SA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用時間帯

- 利用時間帯は、全体で「平日10～18時ごろ」「平日18時以降」がいずれも37%前後と高い。
- 年代別では、50代は「平日・計」の利用率が高く、特に「10～18時ごろ」が高い。
- 「土日祝日・計」において、年代別では20代～30代が、利用状況別では現会員（月1以上）が、それぞれ全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	早朝10時～ごろ	10～18時ごろ	18時以降	早朝10時～ごろ	10～18時ごろ	18時以降	平日・計	土日祝日・計
全体		295	12.9	37.3	36.7	15.7	21.5	12.6	76.8	41.0
年代別	20代	78	13.9	26.9	39.9	22.2	24.9	18.0	70.0	50.6
	30代	68	11.8	31.8	39.8	19.9	23.8	16.8	74.7	49.3
	40代	78	7.8	35.5	44.9	14.9	22.0	8.9	77.3	38.0
	50代	71	18.6	55.9	21.1	5.4	15.0	6.7	85.7	25.7
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	20.4	31.6	38.4	23.3	28.7	13.5	77.5	49.5
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	13.5	31.0	32.6	16.6	17.6	17.7	69.1	45.6
	過去利用・退会	141	8.9	43.8	38.2	11.5	20.3	9.2	81.0	34.1
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-

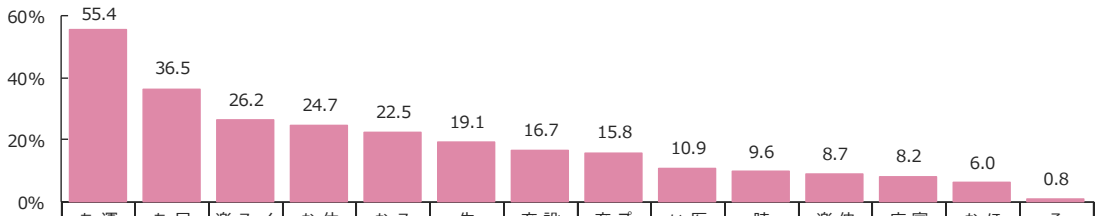
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q7 あなたが普段、【パーソナルトレーニング】を利用する／していた曜日・時間帯を教えてください。（MA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続利用理由

- 継続利用理由は、全体で「運動効果の実感があるから」が55.4%で最も高く、次いで「目標と達成感があるから」「インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから」が上位にあがる。



		n=	運動効果の実感があるから	目標と達成感があるから	インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから	体力低下や病気になる不安があるから	ストレス解消になるから	生活が充実するから	設備が充実しているから	プログラムが充実しているから	医師にすすめられているから	時間があるから	仲間づくりや交流が楽しいから	家族やまわりの人の応援があるから	ほかにやることがないから	その他
全体		70	55.4	36.5	26.2	24.7	22.5	19.1	16.7	15.8	10.9	9.6	8.7	8.2	6.0	0.8
年代別	20代	26	47.9	35.4	22.9	20.8	14.6	14.6	27.1	14.6	10.4	6.3	8.3	6.3	4.2	-
	30代	19	66.0	36.0	28.0	22.0	22.0	20.0	10.0	20.0	8.0	10.0	6.0	8.0	2.0	-
	40代	15	50.0	38.0	30.0	34.0	36.0	28.0	12.0	14.0	16.0	16.0	12.0	12.0	16.0	4.0
	50代	10	62.0	38.0	26.0	26.0	24.0	16.0	10.0	14.0	10.0	8.0	10.0	8.0	4.0	-
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	55.4	36.5	26.2	24.7	22.5	19.1	16.7	15.8	10.9	9.6	8.7	8.2	6.0	0.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

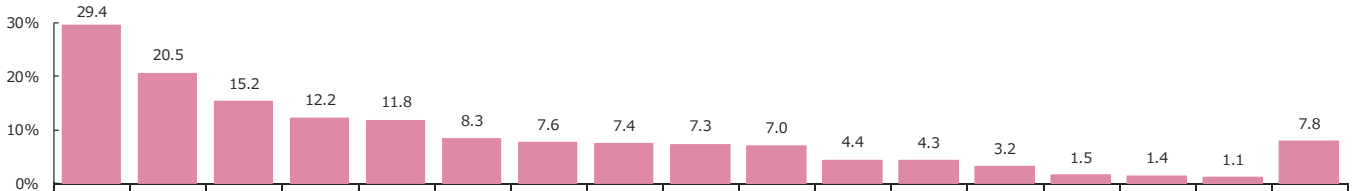
※全体の値を基準に降順並び替え

Q8 あなたが、【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに継続的に利用している理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1以上）ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由・退会理由

- 直近非利用理由・退会理由は、全体で「コロナウイルスの感染が怖いから」が29.4%で最も高く、「通うのが面倒になってしまった」と続く。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「コロナ起因・計」が全体を大きく上回り、「コロナウイルスの感染が怖いから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	コロナウイルスの感染が怖いから	通うのが面倒になってしまった	時間が合わなくなった・無くなったから	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	コロナウイルスによりジムが開いていないから	ジムにおいて、コロナウイルスの感染予防対策が十分でなかったから	飽きたから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	結果や効果がなかなか出ないから	目標を達成したから	やりたいレッスンの予約がなかなか取れないから	インストラクターやスタッフが良くないから	他のジム・フィットネス系の施設に通っているから	レベルについていけないから	他会員など仲間の雰囲気が合わないから	設備が古い・不衛生だから	その他	■コロナ起因・計
全体		225	29.4	20.5	15.2	12.2	11.8	8.3	7.6	7.4	7.3	7.0	4.4	4.3	3.2	1.5	1.4	1.1	7.8	39.3
年代別	20代	52	30.9	17.5	14.4	12.8	16.8	17.2	10.3	7.6	2.3	6.5	3.5	5.8	4.0	0.9	2.0	2.3	3.4	49.0
	30代	49	29.4	16.5	16.4	14.4	13.6	6.7	9.1	4.0	12.4	10.4	9.1	4.1	1.1	4.0	-	1.1	5.2	40.7
	40代	63	31.1	22.9	14.6	14.9	11.9	6.9	3.2	8.8	7.4	8.8	3.2	4.8	4.0	1.4	0.6	0.6	4.8	38.8
	50代	60	26.4	23.7	15.7	6.9	5.9	3.2	8.6	8.8	7.5	2.8	2.5	2.8	3.2	-	2.8	0.6	16.8	30.2
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満･幽霊会員）	84	41.2	12.9	11.1	5.7	17.0	16.0	8.0	7.1	3.5	3.0	7.6	3.2	3.4	1.7	1.0	0.9	4.1	60.5
	過去利用･退会	141	22.4	25.0	17.7	16.0	8.7	3.7	7.4	7.6	9.6	9.3	2.5	5.0	3.0	1.4	1.6	1.2	9.9	26.7
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

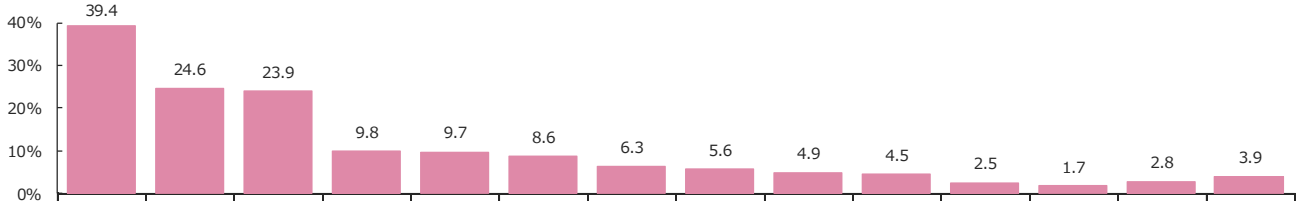
※全体の値を基準に降順並び替え

Q9 【パーソナルトレーニング】に入会しているが、直近で利用していない理由を教えてください。【パーソナルトレーニング】を退会した理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1未満･幽霊会員）・退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

体験に留まった理由

- 体験に留まった理由は、全体で「会費が高かったから」が39.4%で最も高く、次いで「通うのが面倒になってしまったから」「体験だけしてみたかっただけだから」が上位にあがる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	会費が高かったから	通うのが面倒になってしまったから	体験だけしてみたかっただけだから	インストラクターやスタッフが良くなかったから	結果や効果がなかなか出なさそうだったから	やりたいプログラムの予約がなかなか取れなさそうだから	他のジム・フィットネス系の施設に通うことにしたから	レッスンがハード／レベルについていけないと感じたから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	ほかの人に運動しているところを見られたくなかったから	他会員など仲間の雰囲気が合わなかったから	設備が古い・不衛生だったから	その他	今後入会する予定
全体		75	39.4	24.6	23.9	9.8	9.7	8.6	6.3	5.6	4.9	4.5	2.5	1.7	2.8	3.9
年代別	20代	10	32.5	32.5	10.0	10.0	12.5	7.5	5.0	5.0	-	10.0	7.5	2.5	2.5	12.5
	30代	14	48.8	31.7	24.4	9.8	12.2	4.9	2.4	4.9	2.4	4.9	-	2.4	4.9	-
	40代	22	40.5	31.0	31.0	4.8	4.8	4.8	-	4.8	11.9	4.8	2.4	-	2.4	4.8
	50代	29	36.4	13.6	22.7	13.6	11.4	13.6	13.6	6.8	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	75	39.4	24.6	23.9	9.8	9.7	8.6	6.3	5.6	4.9	4.5	2.5	1.7	2.8	3.9
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q10 【パーソナルトレーニング】を体験受講したが、入会しなかった理由を教えてください。（MA）
【体験受講経験ありベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／現会員

- 現会員の月額会費は、全体で月平均1.34万円。
- 年代別では、30代で全体よりやや高く、月平均1.47万円。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）が現会員（月1未満・幽霊会員）よりも、月平均0.70万円以上高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		154	16.9	8.0	27.5	12.6	16.1	4.7	14.2	1.34万円
年代別	20代	49	27.1	6.2	26.5	6.5	14.6	4.0	15.1	1.27万円
	30代	42	13.5	11.5	30.2	13.6	13.3	4.7	13.3	1.47万円
	40代	34	12.0	9.4	29.1	14.0	19.1	4.6	11.8	1.05万円
	50代	29	10.4	4.6	23.3	19.4	19.3	6.1	16.9	1.62万円
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	12.2	5.5	23.6	14.9	15.3	6.1	22.3	1.73万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	20.8	10.2	30.8	10.5	16.8	3.6	7.4	1.01万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_1 現在入会している【パーソナルトレーニング】の会費は、月額いくらですか。（税込み）（NU）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／退会者

- 退会者の月額会費は、全体で月平均2.06万円。
- 年代別では、40代が月平均1.80万円と最も高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		141	6.2	5.1	20.3	18.8	23.6	5.4	20.6	2.06万円
年代別	20代	30	8.0	2.0	30.0	16.0	20.0	4.0	20.0	1.78万円
	30代	26	8.0	6.0	14.0	18.0	10.0	8.0	36.0	3.38万円
	40代	43	6.0	4.0	16.0	18.0	30.0	8.0	18.0	1.80万円
	50代	42	4.0	8.0	22.0	22.0	28.0	2.0	14.0	1.71万円
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	141	6.2	5.1	20.3	18.8	23.6	5.4	20.6	2.06万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_2 退会した【パーソナルトレーニング】の会費は、月額いくらでしたか。（税込み） （NU）
【退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／都度利用者

- n数が少ないため、参考値としてください。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		14	22.3	15.2	15.5	17.2	12.9		16.8	0.89万円
年代別	20代	2	40.0		10.0	10.0	20.0	10.0	10.0	0.80万円
	30代	3	33.3		22.2	22.2		11.1	11.1	0.68万円
	40代	4	25.0	12.5	12.5	12.5	12.5		25.0	1.14万円
	50代	4		33.3	16.7	16.7		16.7	16.7	0.82万円
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	14	22.3	15.2	15.5	17.2	12.9		16.8	0.89万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_3 都度払いで通っている【パーソナルトレーニング】の会費は、月額いくらですか。（税込み）「1回あたりの利用金額」×「1ヵ月あたりに利用する回数」を計算してお答えください。（NU）
【都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費以外の利用費用

- 月額会費以外の費用は、全体で月平均0.34万円。
  「利用していない」が半数近くを占める。
- 年代別では、40代が月平均0.45万円で全体より高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で月平均0.44万円台で全体より高く、
  現会員（月1未満・幽霊会員）は月平均0.28万円にとどまる。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	利用していない	平均（円／月）
全体		308	24.4	7.0	9.9	2.3	5.5	1.2	4.0	45.6	0.34万円
年代別	20代	81	30.8	7.5	11.4	4.7	1.1	4.1		40.3	0.29万円
	30代	71	22.5	9.6	12.0	3.5	6.1	2.8	2.3	41.0	0.33万円
	40代	82	21.0	4.6	10.0	3.2	5.8	0.5	6.5	48.5	0.45万円
	50代	75	23.2	6.5	6.2	2.5	5.6	0.6	2.7	52.7	0.26万円
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	20.0	6.1	13.4	3.8	9.2	2.2	6.0	39.4	0.44万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	37.3	9.3	12.3	2.1	4.7	1.6	1.5	31.2	0.28万円
	過去利用・退会	141	17.3	6.5	7.0	1.8	3.8	0.4	4.9	58.4	0.32万円
	体験受講経験あり or 都度払い	14	42.5			2.5	7.3	9.9	2.5	35.3	0.25万円
	今後利用意向あり	0									0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_4 月額会費以外にかかる商品購入費（プロテインやサプリなど）やサービス利用費（ロッカー・シューズの貸し出しなど）は月額いくらくらいですか。（税込み）（NU）
【入会経験者・都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／効果がある場合の支払い許容価格

- 効果がある場合の支払い許容価格は、全体で月平均1.28万円。
- 年代別では、20代～30代で月平均1.37万円と全体より高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）が月平均2.48万円、退会者が月平均2.60万円といずれも全体を大きく上回る。

(%)

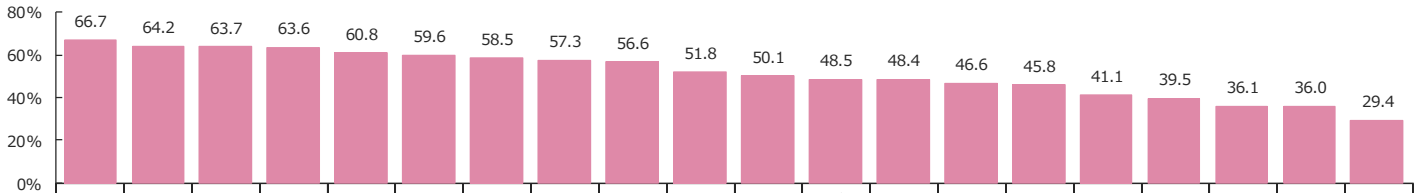
		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		957	12.1	18.0	21.9	11.6	15.7	7.0	13.6	1.28万円
年代別	20代	220	24.3	14.5	21.7	9.8	8.8	5.4	15.5	1.37万円
	30代	206	11.4	25.9	24.4	10.1	9.7	7.8	10.7	1.37万円
	40代	279	8.5	17.2	17.5	13.3	20.6	8.0	14.9	1.18万円
	50代	252	6.1	15.7	24.8	12.6	21.4	6.7	12.8	1.25万円
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	11.3	4.2	15.9	14.4	15.3	7.4	31.6	2.48万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	14.6	9.2	27.6	13.3	16.2	4.0	15.0	1.66万円
	過去利用・退会	141	2.2	4.3	16.8	18.5	22.0	6.7	29.4	2.60万円
	体験受講経験あり or 都度払い	89	11.4	17.7	24.8	17.0	15.6	7.2	6.2	0.86万円
	今後利用意向あり	573	14.4	24.4	22.6	8.5	14.2	7.5	8.4	0.82万円

Q13 【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスの月額会費として、ご自身が期待していた効果がある場合いくらまで払うことができますか。（税込み）（NU）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

個別満足度／「満足している・計」スコア

- 個別満足度は、全体で「営業時間が自分にあっていること」が66.7%で最も高く、次いで「施設の清潔さ・キレイさ」があがる。
- 年代別では20代～30代、利用状況別では現会員（月1以上）で全体より高い項目が多く、満足度が高い傾向。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	営業時間が自分にあっていること	施設の清潔さ・キレイさ	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	通いやすい場所にあること	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスンが楽しいこと	トレーニング機器やスタジオが充実していること	予約が取りやすいこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	施設のオシャレさ	価格	体型・体重・筋力など、ご自身が期待していた効果感	評判・口コミが良いこと	大手・有名であること	会員コースが豊富／変更しやすいこと	知人・友人が通っていること	複数店舗を利用できること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	店頭ショップでの商品が充実していること	保険組合で割引がある
全体		384	66.7	64.2	63.7	63.6	60.8	59.6	58.5	57.3	56.6	51.8	50.1	48.5	48.4	46.6	45.8	41.1	39.5	36.1	36.0	29.4
年代別	20代	90	73.8	70.4	70.1	63.2	68.5	69.5	65.0	62.9	69.4	63.2	60.5	60.1	61.3	60.3	60.7	55.5	54.5	54.5	51.7	44.9
	30代	86	70.3	69.0	66.9	69.1	68.5	66.1	70.0	62.9	58.7	57.5	51.6	57.4	53.5	51.1	49.5	45.7	45.4	42.6	42.2	36.9
	40代	104	62.7	58.7	58.3	57.7	50.9	49.0	51.7	51.8	53.0	48.8	42.5	43.1	43.6	37.1	37.7	32.9	33.7	27.7	30.0	21.9
	50代	104	61.7	60.4	61.1	65.5	57.8	56.4	50.3	53.1	47.2	40.0	47.3	36.4	37.8	40.4	37.9	33.0	27.6	23.1	23.1	17.2
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	83.8	81.3	81.0	80.6	81.3	81.7	76.9	75.9	76.6	69.4	67.6	73.5	69.6	63.8	68.5	59.7	58.0	56.6	58.4	50.6
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	61.0	64.3	62.7	64.7	61.6	65.4	60.6	61.2	62.3	58.3	59.0	55.6	54.8	59.8	54.5	52.7	52.7	48.7	46.7	45.0
	過去利用・退会	141	70.1	60.2	60.7	62.3	56.7	52.2	53.9	53.1	52.8	46.3	43.4	42.5	43.3	36.3	37.5	32.5	29.9	27.1	27.0	18.4
	体験受講経験あり or 都度払い	89	53.5	57.0	55.8	51.4	50.6	48.6	49.6	45.4	41.5	40.3	38.3	31.6	33.8	36.9	32.9	29.2	27.9	22.3	22.3	15.2
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q14 【加入状況】【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスの以下項目について、どの程度満足していますか／していましたか。／『■満足している・計』スコア（各SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

総合満足度

- 総合満足度は、全体では「満足している・計」が57.4%で、「とても満足している」は16.3%。
- 年代別では、20代～30代で「満足している・計」が全体を上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「満足している・計」が84.7%、「とても満足している」が35.5%と特に高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■満足している・計			■満足していない・計		■満足している・計	■満足していない・計
			とても満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない		
全体		384	16.3	41.2	26.9	9.9	5.8	57.4	15.7
年代別	20代	90	18.2	45.7	22.7	6.0	7.4	63.9	13.4
	30代	86	18.5	45.5	19.1	12.2	4.7	64.0	16.9
	40代	104	15.6	35.8	32.3	9.8	6.5	51.4	16.3
	50代	104	13.4	39.1	31.6	11.4	4.6	52.5	16.0
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	35.5	49.2	11.4	1.0	2.9	84.7	3.9
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	15.1	41.0	30.7	6.5	6.7	56.1	13.2
	過去利用・退会	141	11.1	41.3	27.0	13.4	7.2	52.4	20.6
	体験受講経験あり or 都度払い	89	10.4	34.8	35.3	14.5	5.0	45.2	19.5
	今後利用意向あり	0						-	-

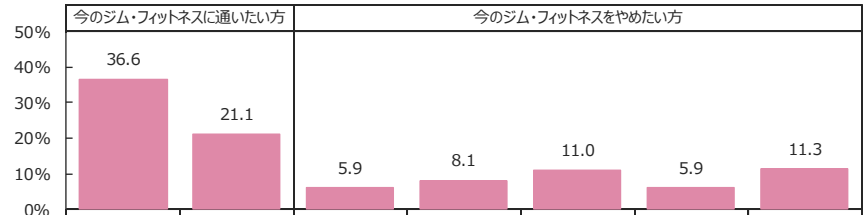
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q15 総合的にみて、あなたは【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに対して、どの程度満足していますか。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向

- 「継続意向あり・計」は全体で57.7%で、「同じコースで通い続けたい」が36.6%と高い。
- 利用状況別でみると、現会員（月1以上）は「継続意向あり・計」が高く、「同じコースで通い続けたい」も全体を上回る。一方、現会員（月1未満・幽霊会員）は「継続意向なし・計」が全体を上回り、「成果に関わらず、運動自体をやめるつもり」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		154	36.6	21.1	5.9	8.1	11.0	5.9	11.3	57.7	42.3
年代別	20代	49	33.3	21.4	7.5	11.6	7.0	5.1	14.1	54.8	45.2
	30代	42	30.0	25.6	7.1	8.2	13.1	7.3	8.7	55.6	44.4
	40代	34	39.8	17.5	4.3	5.1	14.2	8.3	10.8	57.3	42.7
	50代	29	47.7	18.4	3.3	5.9	11.1	2.6	11.0	66.2	33.8
パーソナルトレーニング利用状況	現会員（月1以上）	70	46.1	24.2	6.2	8.2	6.5	3.9	5.0	70.2	29.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	84	28.6	18.6	5.6	8.1	14.8	7.6	16.6	47.2	52.8
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

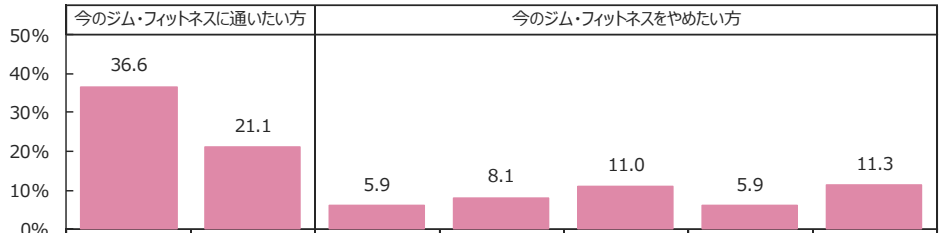
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×効果感満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が66.5%と高い。とても満足している回答者は「同じコースで通い続けたい」、やや満足している回答者は「コースは変えるかもしれないが、通い続けたい」が全体よりも高い。
- どちらともいえない回答者は「継続意向なし・計」が高く、「一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり」が全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジムは通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		154	36.6	21.1	5.9	8.1	11.0	5.9	11.3	57.7	42.3
【Q14_20】期待していた効果感への満足度	とても満足している	36	51.3	13.2	4.7	10.9	2.3	2.4	15.2	64.6	35.4
	やや満足している	62	39.4	28.3	6.9	5.2	11.9	4.0	4.3	67.7	32.3
	どちらともいえない	42	25.2	18.1	5.6	7.8	15.0	12.9	15.5	43.3	56.7
	あまり満足していない	9	16.5	22.2	5.3	22.2	15.6	3.4	14.9	38.7	61.3
	全く満足していない	5	26.0	11.6	4.5	4.5	22.4	-	31.0	37.6	62.4
	■満足している・計	98	43.8	22.8	6.1	7.2	8.4	3.4	8.3	66.5	33.5
	■満足していない・計	13	19.8	18.6	5.0	16.0	18.0	2.2	20.5	38.3	61.7

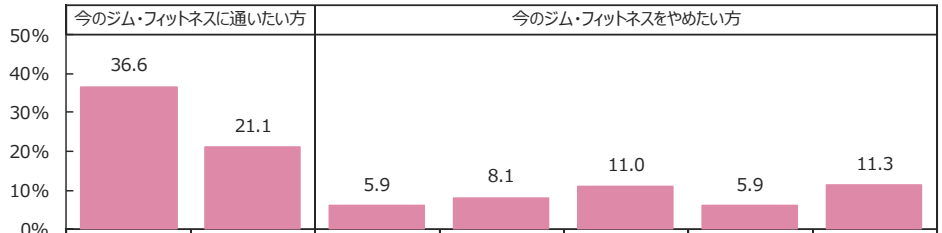
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×総合満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が73.1%と高い。とても満足している回答者は「同じコースで通い続けたい」が特に高い。
- どちらともいえない回答者は「継続意向なし・計」が72.3%で全体を30pt上回り、「ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい」が特に高い。



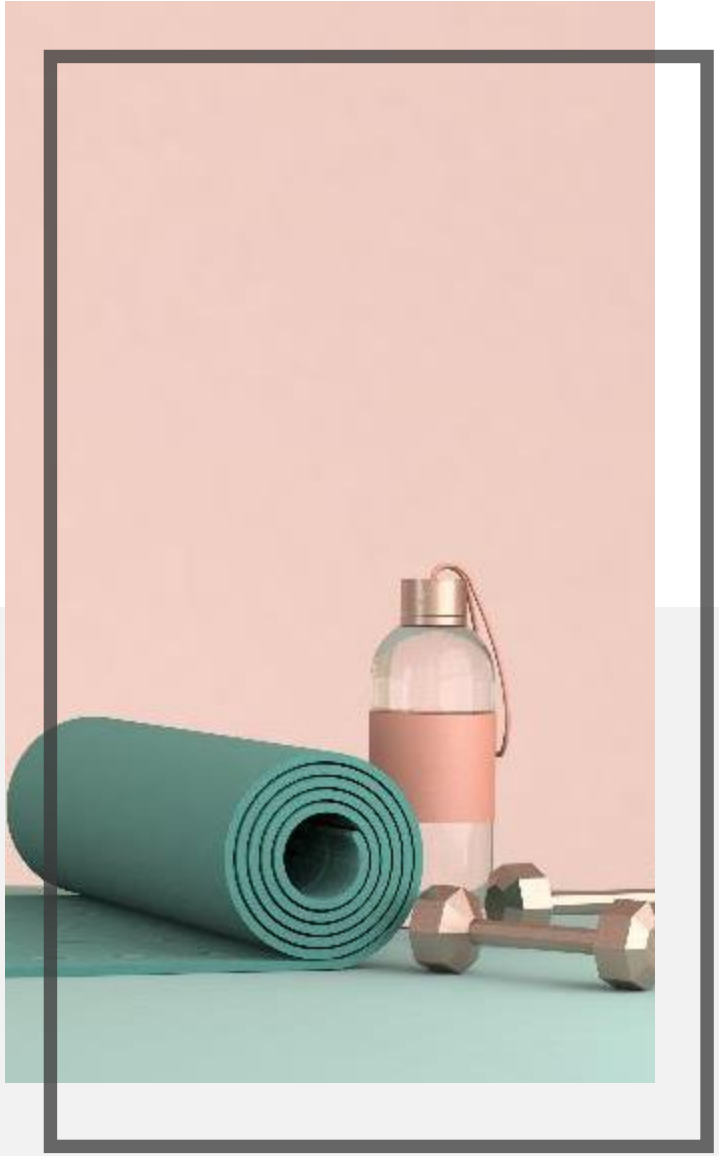
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジムには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		154	36.6	21.1	5.9	8.1	11.0	5.9	11.3	57.7	42.3
【Q15】ジム・フィットネス総合満足度	とても満足している	38	58.7	18.4	8.9	4.9	2.6	2.3	4.2	77.1	22.9
	やや満足している	69	42.1	28.8	4.0	5.1	9.2	6.8	4.0	70.9	29.1
	どちらともいえない	34	12.4	15.2	8.6	16.9	21.7	8.2	16.9	27.7	72.3
	あまり満足していない	6	10.9	10.9	-	7.5	24.6	13.8	32.3	21.7	78.3
	全く満足していない	8	4.9	-	-	13.2	11.1	-	70.8	4.9	95.1
	■満足している・計	106	48.0	25.1	5.8	5.1	6.9	5.2	4.1	73.1	26.9
	■満足していない・計	14	7.6	4.9	-	10.7	17.2	6.2	53.6	12.4	87.6

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【パーソナルトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

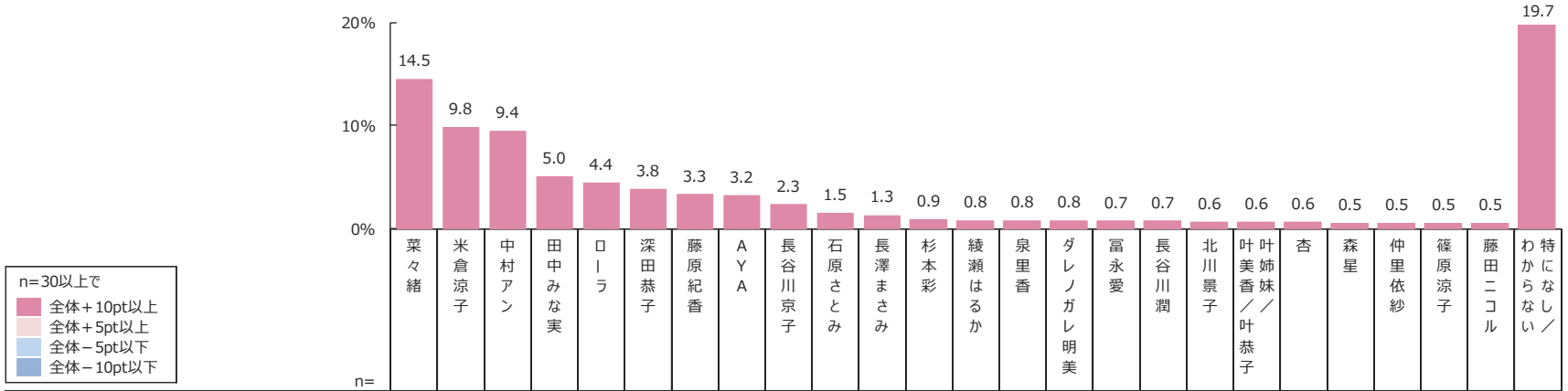


3 データ編
筋トレ・マシーントレーニング

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

“美ボディ”と連想する女性芸能人

- “美ボディ”と連想する女性芸能人は全体で「菜々緒」が最も高く14.5%、次いで「米倉涼子」「中村アン」が上位にあがる。
- 年代別では、20代で「菜々緒」が、40代で「米倉涼子」が全体より高い。



		n=	菜々緒	米倉涼子	中村アン	田中みな実	ローラ	深田恭子	藤原紀香	AYA	長谷川京子	石原さとみ	長澤まさみ	杉本彩	綾瀬はるか	泉里香	ダレノガレ明美	冨永愛	長谷川潤	北川景子	叶美香／叶恭子	叶姉妹／叶恭子	杏	森星	仲里依紗	篠原涼子	藤田ニコル	特になし／わからない
全体		959	14.5	9.8	9.4	5.0	4.4	3.8	3.3	3.2	2.3	1.5	1.3	0.9	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	19.7
年代別	20代	239	20.5	1.7	10.9	8.4	7.1	2.1	0.8	2.9	0.8	4.6	1.3	0.8	-	0.8	2.5	1.3	0.8	0.8	-	0.4	0.8	1.3	-	1.3	13.8
	30代	240	10.0	6.7	9.6	6.7	4.2	6.3	4.2	5.0	2.5	0.4	1.7	0.4	0.4	1.3	0.4	0.4	0.4	0.8	1.3	0.4	0.4	0.8	0.8	0.4	19.6
	40代	240	10.0	16.3	7.9	2.9	2.9	3.3	6.3	3.3	2.9	0.4	1.3	1.3	1.7	1.3	0.4	1.3	1.3	0.8	0.8	0.4	0.8	-	0.4	0.4	19.6
	50代	240	17.5	14.6	9.2	2.1	3.3	3.3	2.1	1.7	2.9	0.4	0.8	1.3	1.3	-	-	-	0.4	-	0.4	1.3	-	-	0.8	-	25.8
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	200	10.0	8.0	6.0	5.0	4.5	1.5	4.5	4.0	1.5	2.0	1.0	0.5	0.5	1.5	-	0.5	1.0	-	-	1.5	-	0.5	0.5	-	28.5
	現会員（月1未満･幽霊会員）	199	11.6	7.5	10.1	6.0	4.5	6.0	2.5	2.5	1.0	2.0	1.5	0.5	-	0.5	1.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	-	0.5	18.6
	過去利用･退会	200	17.5	9.5	8.0	5.0	4.0	5.0	3.5	1.5	2.5	1.0	1.5	1.0	2.0	0.5	0.5	0.5	1.0	0.5	0.5	-	-	0.5	1.0	-	21.5
	体験受講経験あり or 都度払い	200	15.5	13.0	10.5	4.5	5.5	4.0	3.0	5.0	3.5	1.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	-	-	0.5	0.5	1.0	0.5	-	-	12.5
	今後利用意向あり	160	18.8	11.3	13.1	4.4	3.1	1.9	3.1	3.1	3.1	0.6	1.3	1.3	-	-	0.6	0.6	0.6	1.3	0.6	-	1.3	0.6	1.3	2.5	16.9

※WB前の数値を使用（0.5%以上の項目のみ表示）

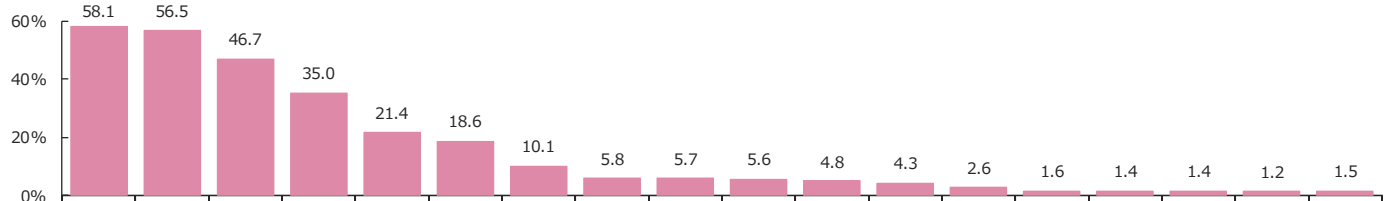
※全体の値を基準に降順並び替え

Q1AC あなたが、”美ボディ”と言われて連想する女性芸能人を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用理由

- 利用理由は、全体で「運動不足を解消したいから」が最も高く58.1%、「痩せたいから」「健康維持をしたいから」「理想の体を目指したいから」と続く。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「健康維持をしたいから」が、体験受講経験者で「友人や知人に誘われた・勧められたから」が、今後利用意向者では「理想の体を目指したいから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	運動不足を解消したいから	痩せたいから	健康維持をしたいから	理想の身体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	気分転換・ストレス解消になるから	ひとりではなかなか運動が続かないから	友人や知人に誘われた・勧められたから	期間限定キャンペーンがあったから	専門的な設備が整っているから	時間があるから	専門のインストラクター・スタッフがいるから	自分にあったレッスンがありそうだから	友人や知人がやっていて良さそうだから	ほかにやることがないから	モデルやオシャレな人がジム・フィットネスに通っているから	友達を作りたかったから	その他	なんとなく
全体		959	58.1	56.5	46.7	35.0	21.4	18.6	10.1	5.8	5.7	5.6	4.8	4.3	2.6	1.6	1.4	1.4	1.2	1.5
年代別	20代	180	54.5	67.2	36.3	48.0	21.9	16.6	8.0	4.9	8.4	4.4	3.2	2.3	2.6	2.7	2.9	0.8	1.3	1.4
	30代	188	65.8	63.0	45.1	42.7	29.4	23.0	5.8	5.2	4.6	6.8	2.7	2.2	1.3	2.3	1.7	1.8	1.3	0.8
	40代	286	58.7	58.9	50.0	33.6	25.3	16.5	10.9	8.4	6.3	4.8	7.2	9.3	1.7	0.8	1.7	1.7	0.5	1.2
	50代	305	55.0	44.1	50.9	23.8	12.6	19.0	13.1	4.3	4.1	6.3	4.8	2.1	4.1	1.3	0.2	1.2	1.8	2.2
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	59.5	52.3	62.2	39.2	28.0	22.1	9.7	10.4	4.6	9.4	3.3	6.0	2.3	1.4	2.3	1.8	2.7	0.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	59.3	53.4	47.7	29.6	22.2	14.4	7.6	8.6	7.6	11.1	3.0	5.2	3.0	2.8	2.8	2.7	1.0	5.1
	過去利用・退会	357	55.7	56.2	36.9	22.0	18.2	16.7	13.3	6.8	2.3	8.2	4.2	3.1	4.0	1.4	-	0.7	1.1	1.4
	体験受講経験あり or 都度払い	121	56.7	41.1	39.3	25.9	19.7	10.7	26.2	8.9	6.6	3.5	1.7	1.2	2.9	1.4	1.2	0.3	2.2	2.0
	今後利用意向あり	307	60.8	65.0	56.2	53.7	23.7	23.9	0.7	1.3	8.9	0.7	7.8	6.3	0.7	1.7	2.6	2.0	0.6	0.6

※全体の値を基準に降順並び替え

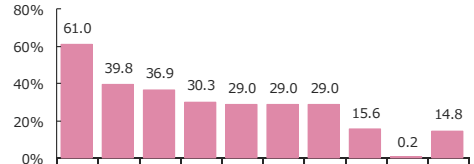
Q2 【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会した／体験受講した／都度払いで利用している／受講しようと思っている理由を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと

- ジム・フィットネス以外の検討率は、全体で85.2%。検討内容は「自宅で運動」が最も高く、61.0%。利用状況別では、体験受講者で多くの項目が全体を上回る。
- ジム・フィットネス以外の実施率は、全体で75.8%。実施内容は「自宅で運動」が最も高く、47.4%。利用状況別では、体験受講者で「サプリを飲む」「補正効果のある下着やスパッツを履く」が特に高い。

検討したこと

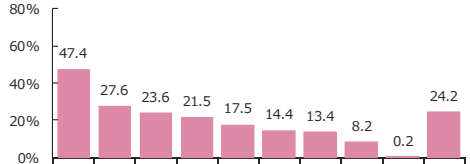


n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	エステに通う	整体や骨盤矯正に通う	補正効果のある下着やスパッツを履く	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		661	61.0	39.8	36.9	30.3	29.0	29.0	29.0	15.6	0.2	14.8	85.2
年代別	20代	146	62.4	38.3	33.4	31.7	41.6	34.3	42.6	14.2	-	13.7	86.3
	30代	144	69.0	41.3	41.6	30.5	33.5	42.0	40.9	19.8	0.3	11.9	88.1
	40代	199	61.4	48.4	39.4	32.5	24.7	28.0	21.1	16.9	0.4	12.3	87.7
	50代	173	52.7	29.8	33.0	26.5	19.5	14.8	16.5	11.7	0.2	21.2	78.8
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	64	51.2	44.5	37.4	26.5	31.4	23.7	23.2	12.0	-	16.5	83.5
	現会員（月1未満・幽霊会員）	52	62.2	44.1	33.9	32.5	34.7	36.9	25.0	16.4	0.8	12.2	87.8
	過去利用・退会	233	57.2	38.4	43.4	24.6	26.8	25.2	29.5	14.1	-	16.3	83.7
	体験受講経験あり or 都度払い	64	65.9	48.8	45.4	43.1	35.5	35.8	41.7	14.0	1.8	10.2	89.8
	今後利用意向あり	249	65.5	36.7	29.1	32.8	27.6	30.5	27.4	18.1	-	14.8	85.2

※全体の値を基準に降順並び替え

行なったこと



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	補正効果のある下着やスパッツを履く	整体や骨盤矯正に通う	エステに通う	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		661	47.4	27.6	23.6	21.5	17.5	14.4	13.4	8.2	0.2	24.2	75.8
年代別	20代	146	52.5	20.9	15.2	21.8	21.3	15.3	19.2	3.0	-	22.6	77.4
	30代	144	55.5	30.1	26.7	22.7	27.1	14.6	13.0	11.1	-	20.2	79.8
	40代	199	46.0	36.6	28.3	24.7	13.9	19.9	11.7	10.9	0.4	21.5	78.5
	50代	173	37.9	20.9	22.9	16.3	10.2	7.0	10.7	7.3	0.2	31.9	68.1
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	64	42.4	37.2	24.3	20.1	14.3	13.3	19.5	7.4	-	20.1	79.9
	現会員（月1未満・幽霊会員）	52	48.1	32.1	21.9	24.4	12.8	20.4	20.4	9.3	0.8	16.0	84.0
	過去利用・退会	233	47.9	28.0	30.9	16.7	18.6	15.8	17.1	9.6	-	21.5	78.5
	体験受講経験あり or 都度払い	64	48.1	37.8	33.2	29.8	32.3	14.7	16.8	6.4	1.1	18.1	81.9
	今後利用意向あり	249	47.9	21.3	14.5	23.6	14.4	12.0	5.9	7.5	-	31.0	69.0

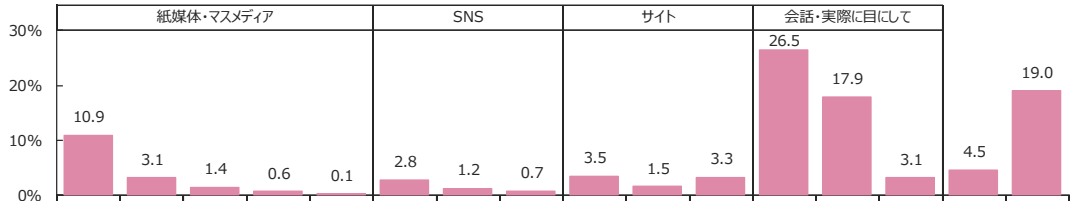
※全体の値を基準に降順並び替え

Q3_1　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを検討しましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】
Q3_2　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを行ないましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用きっかけ

- 利用きっかけは、全体で「会話・実際に目にして・計」が47.5%で最も高く、特に「家族・知人・友人からの口コミをきいて」が26.5%と高い。
- 利用状況別では、体験受講経験者で「家族・知人・友人からの口コミをきいて」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	チラシ・フリーペーパーをみて	テレビ番組・テレビCMをみて	新聞・新聞広告をみて	雑誌をみて	ラジオをきいて	SNS（Twitter、Instagramなど）の広告をみて	一般の人（友人・知人など）のSNSの投稿をみて	芸能人・モデル・専門家のSNSの投稿をみて	ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	予約・口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）をみて	その他インターネットをみて	家族・知人・友人からの口コミをきいて	店舗をみかけて	街中の広告（看板、電車内広告など）をみて	その他	覚えていない	■紙媒体・マスメディア・計	■SNS・計	■サイト・計	■会話・実際に目にして・計
全体		652	10.9	3.1	1.4	0.6	0.1	2.8	1.2	0.7	3.5	1.5	3.3	26.5	17.9	3.1	4.5	19.0	16.0	4.6	8.3	47.5
年代別	20代	103	3.1	4.1	-	0.9	0.4	6.1	3.4	2.3	8.3	5.5	4.0	24.4	12.7	3.4	4.3	16.9	8.5	11.9	17.8	40.6
	30代	120	5.1	6.3	0.9	0.7	-	4.1	1.1	1.0	8.2	2.0	6.0	24.7	16.5	2.3	4.6	16.6	13.0	6.2	16.2	43.5
	40代	197	14.1	3.6	2.4	0.6	-	2.2	1.4	0.4	2.1	0.2	2.2	25.3	19.3	4.1	4.4	17.8	20.7	4.1	4.4	48.7
	50代	231	14.5	0.5	1.4	0.4	-	1.1	-	-	0.2	0.6	2.6	29.5	19.7	2.5	4.7	22.4	16.9	1.1	3.3	51.7
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	5.4	3.1	2.1	-	-	4.2	2.1	1.7	3.2	1.1	7.6	26.4	19.1	2.8	3.4	17.9	10.6	8.0	12.0	48.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	4.4	6.1	1.4	2.6	0.6	3.7	0.6	2.6	5.8	5.5	7.0	17.0	15.0	2.5	1.5	23.9	15.1	6.8	18.2	34.5
	過去利用・退会	357	15.4	2.7	1.4	-	-	2.4	1.3	-	3.7	0.6	1.0	24.6	21.1	3.2	4.1	18.5	19.5	3.6	5.3	48.9
	体験受講経験あり or 都度払い	121	5.9	2.1	0.9	1.4	-	2.4	0.6	0.6	1.5	1.7	4.4	38.7	9.5	3.7	8.6	18.1	10.3	3.6	7.6	51.9
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

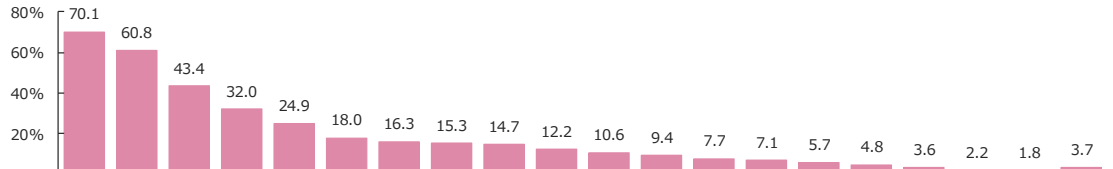
※各カテゴリごとに全体の値を基準に降順並び替え

Q4 【マシーンを使ったトレーニング】を初めて利用したきっかけを教えてください。最もあてはまるものをひとつだけお答えください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（いくつでも）

- 重視点は、全体で「通いやすい場所にあること」が70.1%と最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、40代で「営業時間が自分にあっていること」が特に高い。
- 「利用のしやすさ・計」において、年代別では40代が、利用状況別では退会者がそれぞれ全体を上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	営業時間が自分にあっていること	施設の清潔さ・キレイさ	トレーニング機器やスタジオが充実していること	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスンが楽しいこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	知人・友人が通っていること	評判・口コミが良いこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	予約が取りやすいこと	大手・有名であること	保険組合で割引がある	施設のオシャレさ	複数店舗を利用できること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	店頭ショップでの商品が充実していること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		652	70.1	60.8	43.4	32.0	24.9	18.0	16.3	15.3	14.7	12.2	10.6	9.4	7.7	7.1	5.7	4.8	3.6	2.2	1.8	3.7	84.2	33.1	30.5	49.0	29.5	23.7
年代別	20代	103	63.2	55.1	33.0	29.9	21.1	12.3	12.4	11.0	14.7	16.8	12.6	9.0	9.1	8.1	4.4	7.8	7.4	4.7	2.4	1.2	74.6	32.9	26.1	41.2	25.5	28.1
	30代	120	68.4	65.5	43.5	39.5	26.4	24.6	16.5	15.8	22.8	10.1	14.9	18.3	10.7	11.3	10.7	5.7	7.0	3.6	3.4	1.7	83.0	41.5	33.5	51.2	35.4	27.4
	40代	197	72.9	61.6	54.3	28.5	28.8	19.0	19.2	15.0	12.8	12.4	11.5	6.2	6.9	6.1	4.4	4.8	1.7	0.8	1.8	2.4	86.0	29.3	31.8	59.7	29.1	22.8
	50代	231	71.7	60.2	38.6	32.0	22.4	16.3	15.6	17.3	12.0	11.2	6.7	7.7	6.2	5.4	4.9	3.0	1.8	1.5	0.8	6.9	87.7	32.2	29.8	42.1	28.6	20.6
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	71.2	47.7	45.1	29.9	23.9	14.7	19.0	15.6	15.0	10.1	6.2	8.9	5.4	9.9	4.4	3.0	7.2	1.6	0.3	3.1	81.7	30.8	31.6	48.8	29.9	19.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	56.4	49.8	31.5	31.5	22.8	17.3	16.8	16.2	15.2	13.0	11.5	11.6	9.5	9.7	9.1	10.8	8.9	7.8	3.6	1.9	71.2	37.2	32.7	42.3	32.6	25.9
	過去利用・退会	357	73.9	65.3	49.9	32.5	25.1	17.8	15.2	13.4	15.3	11.1	11.7	9.4	7.7	5.6	4.5	4.4	1.2	1.3	1.4	4.2	87.3	32.8	28.7	54.8	27.6	22.7
	体験受講経験あり or 都度払い	121	67.5	64.8	30.6	32.6	26.5	21.7	17.3	20.2	12.1	16.7	10.2	8.3	8.2	7.6	8.2	3.5	4.4	1.4	3.0	3.8	85.9	33.2	33.5	36.2	32.8	28.4
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

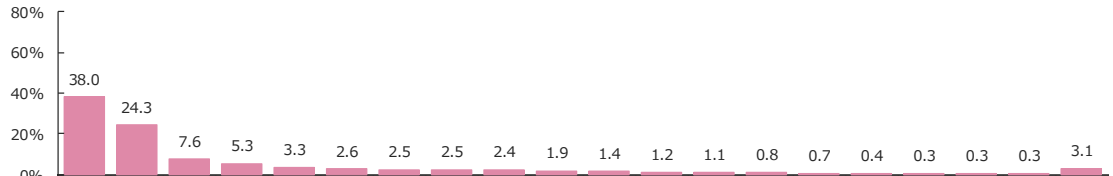
※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_1 【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点を教えてください。（MA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（ひとつだけ）

- 最重視点も、全体で「通いやすい場所にあること」（38.0%）が最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が全体より高い。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「充実性・計」が全体を上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	営業時間が自分にあっていること	知人・友人が通っていること	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスンが楽しいこと	施設の清潔さ・キレイさ	トレーニング機器やスタジオが充実していること	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	保険組合で割引がある	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	評判・口コミが良いこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	予約が取りやすいこと	施設のオシャレさ	複数店舗を利用できること	店頭ショップでの商品が充実していること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	大手・有名であること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		652	38.0	24.3	7.6	5.3	3.3	2.6	2.5	2.5	2.4	1.9	1.4	1.2	1.1	0.8	0.7	0.4	0.3	0.3	0.3	3.1	64.2	3.2	5.2	9.9	7.6	6.8
年代別	20代	103	31.5	24.6	8.3	5.1	3.2	4.5	5.4	3.0	2.2	1.2	1.7	1.6	0.4	1.6	0.4	0.4	1.2	1.2	1.2	1.2	57.2	5.9	6.5	10.7	10.6	7.9
	30代	120	38.3	23.4	6.1	3.1	4.5	5.3	4.3	4.9	0.6	3.0	0.6	1.8	0.6	0.3	0.6	0.6	0.3	0.7	0.7	0.7	64.6	4.8	5.8	7.6	11.0	5.5
	40代	197	33.8	27.8	10.0	9.4	2.3	1.8	1.0	2.0	2.6	1.2	1.6	1.4	2.8	0.2	0.4	0.4	-	-	-	1.4	62.8	1.4	4.6	13.4	5.7	10.9
	50代	231	44.4	21.5	6.1	3.1	3.5	1.2	1.7	1.6	3.3	2.4	1.4	0.4	0.4	1.1	1.1	0.2	-	-	-	6.6	68.3	2.8	4.9	7.8	6.2	3.5
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	41.4	20.3	7.7	5.0	3.4	5.1	2.3	4.5	2.4	2.4	1.5	0.5	0.7	0.4	0.3	0.3	-	-	-	1.8	64.0	2.6	6.9	9.2	9.9	5.5
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	30.5	22.0	5.1	2.1	2.1	5.5	3.3	4.3	5.2	3.0	1.1	1.1	0.5	2.1	2.0	2.5	1.6	2.1	2.1	1.9	55.5	5.2	11.2	10.1	10.7	5.3
	過去利用・退会	357	41.0	24.6	9.5	5.0	3.4	1.6	2.2	1.0	1.4	1.1	1.6	1.0	1.3	0.7	0.7	-	-	-	-	3.9	66.7	2.9	2.4	11.5	6.7	6.0
	体験受講経験あり or 都度払い	121	31.6	27.8	3.8	8.8	3.5	2.0	3.3	4.5	3.5	3.4	0.6	2.0	1.4	0.3	-	-	0.3	0.3	0.3	2.6	62.8	3.3	8.3	5.5	6.4	11.1
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_2 【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点のうち、決め手となったものを教えてください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用プラン

- 全体では「時間指定なしの通い放題プラン」が63.6%と最も高い。
- 年代別では、50代で「時間指定なしの通い放題プラン」が全体を上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「時間指定なしの通い放題プラン」が、現会員（月1未満・幽霊会員）で「回数制限プラン」「回数チケット」が全体より高い。

(%)

		n=	時間指定なしの通い放題プラン	時間指定ありの通い放題プラン（土日祝のみ、18時以降などの指定がある）	回数制限プラン（月4回まで、月8回までなど）	回数チケット（5回券、10回券など）	その他		
全体		531	63.6	22.4	3.9	8.5	1.5		
年代別	20代	86	62.2	17.9	8.9	9.5	1.5		
	30代	100	60.0	22.9	5.9	10.9	0.3		
	40代	161	59.0	30.4	1.6	8.1	1.0		
	50代	184	70.4	17.3	2.7	7.0	2.7		
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	72.2	14.8	6.1	5.0	2.0		
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	50.1	20.5	10.3	14.6	4.5		
	過去利用・退会	357	64.5	24.8	1.9	8.0	0.7		
	体験受講経験あり or 都度払い	0							
	今後利用意向あり	0							

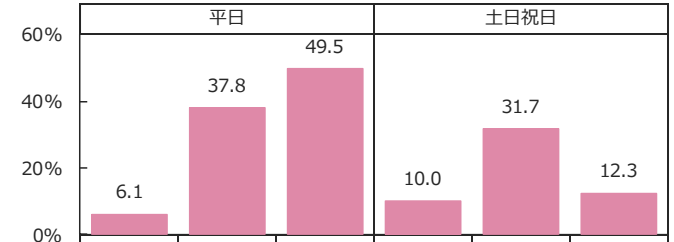
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q6 【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスについて、あなたが利用している／していたプランを教えてください。（SA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用時間帯

- 利用時間帯は、全体で「平日10～18時ごろ」「平日18時以降」が40%弱～50%弱で高い。
- 年代別では、50代で「平日10～18時ごろ」が全体を大きく上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「土日祝日・計」が高く、平日・土日祝日問わず「10～18時ごろ」の利用率が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	平日 早朝～10時ごろ	平日 10～18時ごろ	平日 18時以降	土日祝日 早朝～10時ごろ	土日祝日 10～18時ごろ	土日祝日 18時以降	■平日・計	■土日祝日・計
全体		531	6.1	37.8	49.5	10.0	31.7	12.3	86.7	44.0
年代別	20代	86	8.1	30.0	55.4	13.2	32.5	18.1	82.9	50.9
	30代	100	5.3	34.3	55.5	15.5	36.3	20.0	89.0	51.1
	40代	161	9.0	29.3	51.7	11.5	27.7	11.4	86.5	44.2
	50代	184	3.2	50.8	41.5	4.2	32.4	6.2	87.3	36.7
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	9.9	48.8	36.5	13.7	42.0	14.1	83.3	55.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	9.8	37.3	33.8	12.1	25.5	10.3	76.7	43.3
	過去利用・退会	357	4.3	35.1	56.4	8.6	30.5	12.3	89.8	41.2
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-

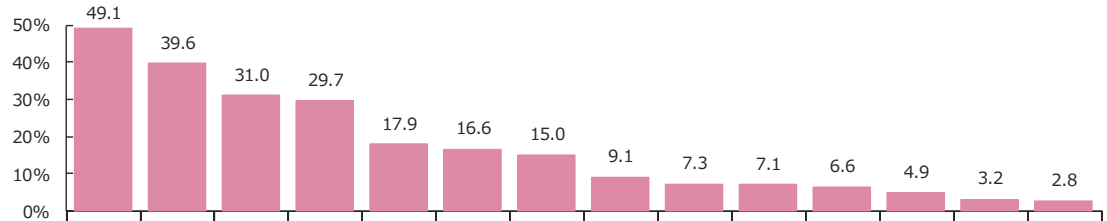
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q7 あなたが普段、【マシーンを使ったトレーニング】を利用する／していた曜日・時間帯を教えてください。（MA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続利用理由

- 継続利用理由は、全体で「運動効果の実感があるから」が49.1%で最も高く、次いで「ストレス解消になるから」「体力低下や病気になる不安があるから」が上位にあがる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	運動効果の実感があるから	ストレス解消になるから	体力低下や病気になる不安があるから	目標と達成感があるから	生活が充実するから	時間があるから	設備が充実しているから	インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから	プログラムが充実しているから	家族やまわりの人の応援があるから	仲間づくりや交流が楽しいから	ほかにやることがないから	医師にすすめられているから	その他
全体		93	49.1	39.6	31.0	29.7	17.9	16.6	15.0	9.1	7.3	7.1	6.6	4.9	3.2	2.8
年代別	20代	19	46.0	32.0	18.0	42.0	8.0	24.0	20.0	2.0	6.0	6.0	4.0	4.0	4.0	-
	30代	15	54.0	38.0	32.0	38.0	28.0	16.0	22.0	10.0	6.0	2.0	6.0	8.0	4.0	-
	40代	24	50.0	40.0	30.0	26.0	16.0	12.0	14.0	4.0	8.0	4.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	50代	35	48.0	44.0	38.0	22.0	20.0	16.0	10.0	16.0	8.0	12.0	10.0	6.0	2.0	6.0
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	49.1	39.6	31.0	29.7	17.9	16.6	15.0	9.1	7.3	7.1	6.6	4.9	3.2	2.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

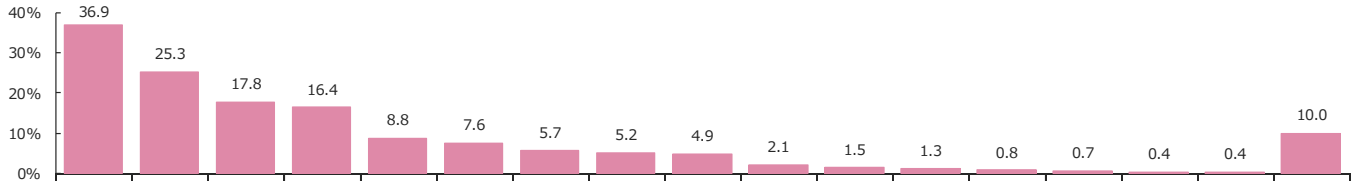
※全体の値を基準に降順並び替え

Q8 あなたが、【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに継続的に利用している理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1以上）ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由・退会理由

- 直近非利用理由・退会理由は、全体で「通うのが面倒になってしまった」が36.9%で最も高く、「時間が合わなくなった・無くなったから」と続く。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「コロナ起因・計」が全体を大きく上回り、「コロナウイルスの感染が怖いから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通うのが面倒になってしまった	時間が合わなくなった・無くなったから	コロナウイルスの感染が怖いから	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	飽きたから	結果や効果がなかなか出ないから	コロナウイルスによりジムが開いていないから	目標を達成したから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	ジムにおいて、コロナウイルスの感染予防対策が十分でなかったから	インストラクターやスタッフが良くないから	やりたいレッスンの予約がなかなか取れないから	他会員など仲間の雰囲気が合わないから	設備が古い・不衛生だから	レベルについていけないから	他のジム・フィットネス系の施設に通っているから	その他	■コロナ起因・計
全体		438	36.9	25.3	17.8	16.4	8.8	7.6	5.7	5.2	4.9	2.1	1.5	1.3	0.8	0.7	0.4	0.4	10.0	22.3
年代別	20代	67	34.8	22.0	23.2	12.7	8.0	10.0	13.5	2.7	9.5	4.1	0.7	4.1	1.3	0.7	1.4	2.1	4.0	33.3
	30代	85	44.1	26.3	19.2	21.3	2.9	7.1	7.7	4.6	4.8	2.3	0.5	2.0	2.0	2.0	-	-	7.7	25.8
	40代	137	36.4	26.1	13.0	17.3	9.2	5.7	5.6	6.9	3.4	1.1	0.3	0.8	0.5	0.3	0.3	-	7.7	17.2
	50代	149	34.4	25.6	19.1	14.4	12.1	8.6	1.1	5.2	4.3	2.0	3.7	-	-	0.3	0.3	0.3	16.1	20.2
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満･幽霊会員）	81	24.3	13.1	57.6	5.3	3.5	3.6	15.1	1.1	13.3	7.0	2.0	4.1	1.4	2.0	2.1	2.2	2.4	71.9
	過去利用･退会	357	39.8	28.1	8.8	18.9	10.0	8.6	3.6	6.2	3.0	1.0	1.4	0.6	0.6	0.4	-	-	11.7	11.1
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

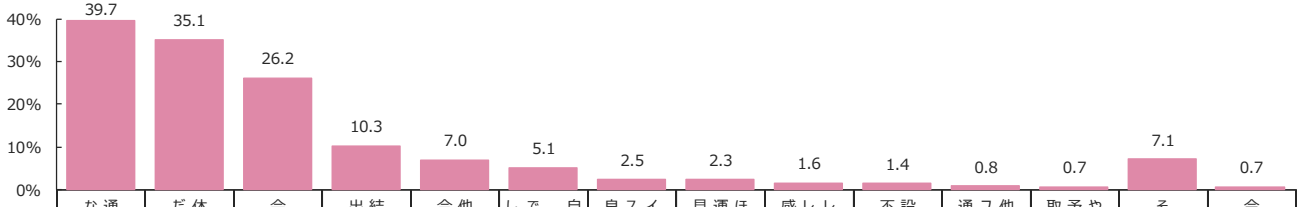
※全体の値を基準に降順並び替え

Q9 【マシーンを使ったトレーニング】に入会しているが、直近で利用していない理由を教えてください。【マシーンを使ったトレーニング】を退会した理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1未満･幽霊会員）・退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

体験に留まった理由

- 体験に留まった理由は、全体で「通うのが面倒になってしまったから」が39.7%で最も高く、次いで「体験だけしてみたかっただけだから」「会費が高かったから」が上位にあがる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通うのが面倒になってしまったから	体験だけしてみたかっただけだから	会費が高かったから	結果や効果がなかなか出なさそうだったから	他会員など仲間の雰囲気が合わなかったから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	インストラクターやスタッフが良くなかったから	ほかの人に運動しているところを見られたくなかったから	レッスンがハード／レベルについていけないと感じたから	設備が古い・不衛生だったから	他のジム・フィットネス系の施設に通うことにしたから	やりたいプログラムの予約がなかなか取れなさそうだから	その他	今後入会する予定
全体		92	39.7	35.1	26.2	10.3	7.0	5.1	2.5	2.3	1.6	1.4	0.8	0.7	7.1	0.7
年代別	20代	10	37.9	31.0	24.1	6.9	13.8	-	-	10.3	-	3.4	-	6.9	3.4	6.9
	30代	13	45.5	33.3	30.3	9.1	6.1	3.0	3.0	3.0	6.1	-	-	-	9.1	-
	40代	27	40.5	29.7	24.3	10.8	5.4	5.4	-	2.7	2.7	-	2.7	-	8.1	-
	50代	43	37.8	40.0	26.7	11.1	6.7	6.7	4.4	-	-	2.2	-	-	6.7	-
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	92	39.7	35.1	26.2	10.3	7.0	5.1	2.5	2.3	1.6	1.4	0.8	0.7	7.1	0.7
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q10 【マシーンを使ったトレーニング】を体験受講したが、入会しなかった理由を教えてください。（MA）
【体験受講経験ありベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／現会員

- 現会員の月額会費は、全体で月平均0.68万円。
- 年代別では、若年層ほど、月額会費が高い傾向。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）の方が現会員（月1以上）より高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		174	15.1	11.0	31.4	27.9	11.8	1.2	1.6	0.68万円
年代別	20代	41	23.8	13.9	29.2	19.3	9.2	1.1	3.4	0.76万円
	30代	35	10.3	10.5	27.8	28.6	19.4	2.3	1.1	0.72万円
	40代	42	15.9	9.8	24.5	35.9	9.8	2.0	2.2	0.65万円
	50代	55	10.9	10.2	40.7	27.8	10.4			0.63万円
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	10.0	7.3	39.6	33.0	8.6	0.5	1.0	0.66万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	20.8	15.3	22.1	22.1	15.4	2.0	2.2	0.71万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_1 現在入会している【マシーンを使ったトレーニング】の会費は、月額いくらですか。（税込み）（NU）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／退会者

- 退会者の月額会費は、全体で月平均0.64万円。
- 年代別では、いずれの年代も月平均0.60万円台で大きな差はみられない。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		357	8.1	15.1	33.7		28.1		14.6 0.4	0.64万円
年代別	20代	45	12.0	16.0	20.0		46.0		6.0	0.63万円
	30代	65	6.0	18.0	42.0		20.0		12.0 2.0	0.64万円
	40代	119	8.0	10.0	34.0		28.0		20.0	0.67万円
	50代	129	8.0	18.0	34.0		26.0		14.0	0.61万円
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	357	8.1	15.1	33.7		28.1		14.6 0.4	0.64万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_2 退会した【マシーンを使ったトレーニング】の会費は、月額いくらでしたか。（税込み） （NU）
【退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／都度利用者

- n数が少ないため、参考値としてください。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		28	75.0				14.4	2.6	2.6 5.3	0.21万円
年代別	20代	7	71.4				9.5	4.8	4.8 9.5	0.29万円
	30代	7	58.8				17.6	5.9	5.9 11.8	0.31万円
	40代	9	76.9				23.1			0.14万円
	50代	5	100.0							0.08万円
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	28	75.0				14.4	2.6	2.6 5.3	0.21万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_3 都度払いで通っている【マシーンを使ったトレーニング】の会費は、月額いくらですか。（税込み）「1回あたりの利用金額」×「1ヵ月あたりに利用する回数」を計算してお答えください。（NU）
【都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費以外の利用費用

- 月額会費以外の費用は、全体で月平均0.09万円。
  「利用していない」が80%近くを占める。
- 年代別では、50代が最も高く月平均0.13万円。
- 利用状況別では、退会者が最も高く月平均0.18万円。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	利用していない	平均（円／月）
全体		559	15.1	2.9	3.1	0.2	0.5	0.5	1.0	76.7	0.09万円
年代別	20代	93	23.1	4.1	5.1	1.5	1.5	0.5		64.3	0.14万円
	30代	107	15.5	3.8	4.5	1.2				74.9	0.07万円
	40代	171	17.5	3.6	1.8	0.2				76.9	0.04万円
	50代	189	8.6	1.2	2.6	1.4	2.7			83.5	0.13万円
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	17.9	5.2	5.1	1.0				70.9	0.08万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	28.0	5.2	9.3	0.6	0.6	2.7		53.7	0.18万円
	過去利用・退会	357	11.6	1.9	1.4	0.3	0.7	1.4		82.6	0.08万円
	体験受講経験あり or 都度払い	28	12.8	1.2						86.0	0.01万円
	今後利用意向あり	0									0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_4 月額会費以外にかかる商品購入費（プロテインやサプリなど）やサービス利用費（ロッカー・シューズの貸し出しなど）は月額いくらくらいですか。（税込み）（NU）
【入会経験者・都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／効果がある場合の支払い許容価格

- 効果がある場合の支払い許容価格は、全体で月平均0.71万円。
- 年代別では、若年層ほど許容価格が高い傾向。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）が1.21万円で特に高い。

(%)

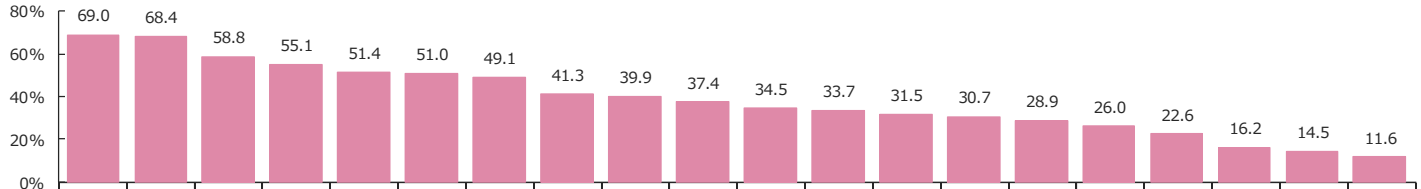
		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		959	10.8	17.5	28.3	24.8	13.5	3.9	1.1	0.71万円
年代別	20代	180	13.5	22.2	22.1	27.3	9.8	2.7	2.4	0.82万円
	30代	188	10.2	19.1	30.1	22.1	13.3	3.3	1.9	0.75万円
	40代	286	11.5	15.4	27.8	26.6	11.7	6.5	0.5	0.66万円
	50代	305	9.0	15.6	31.3	23.2	17.6	2.7	0.6	0.67万円
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	4.5	7.6	23.4	46.2	13.5	3.4	1.4	0.76万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	7.8	15.8	24.4	24.5	17.2	5.6	4.8	1.21万円
	過去利用・退会	357	3.7	10.0	30.9	30.5	19.1	5.7		0.75万円
	体験受講経験あり or 都度払い	121	18.5	27.1	29.8	15.9	7.1	1.4	0.3	0.50万円
	今後利用意向あり	307	18.7	25.8	27.2	15.2	8.7	2.6	1.8	0.60万円

Q13 【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスの月額会費として、ご自身が期待していた効果がある場合いくらまで払うことができますか。（税込み）（NU）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

個別満足度／「満足している・計」スコア

- 個別満足度は、全体で「営業時間が自分にあっていること」「通いやすい場所にあること」が7割弱で高い。
- 年代別では20代～30代、利用状況別では現会員で全体より高い項目が多く、満足度が高い傾向。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	営業時間が自分にあっていること	通いやすい場所にあること	施設の清潔さ・キレイさ	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	トレーニング機器やスタジオが充実していること	価格	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	レッスンが楽しいこと	大手・有名であること	予約が取りやすいこと	体型・体重・筋力など、ご自身が期待していた効果感	評判・口コミが良いこと	知人・友人が通っていること	会員コースが豊富／変更しやすいこと	施設のオシャレさ	複数店舗を利用できること	店頭ショップでの商品が充実していること	保険組合で割引がある	有名なトレーナー・インストラクターがいること
全体		652	69.0	68.4	58.8	55.1	51.4	51.0	49.1	41.3	39.9	37.4	34.5	33.7	31.5	30.7	28.9	26.0	22.6	16.2	14.5	11.6
年代別	20代	103	67.8	72.8	65.2	62.0	60.9	55.9	54.9	45.2	44.2	48.9	42.3	43.4	45.8	46.8	42.9	46.1	41.0	31.1	29.2	25.6
	30代	120	74.1	75.1	72.3	64.0	56.4	57.3	58.2	52.8	41.1	46.1	47.4	41.7	42.6	29.0	42.8	36.6	32.9	27.9	19.0	18.5
	40代	197	67.3	63.7	50.8	48.1	44.1	46.0	37.9	33.8	35.1	35.0	27.5	29.9	24.4	26.9	24.2	20.5	15.4	9.1	11.0	7.4
	50代	231	68.3	67.0	55.8	53.5	50.9	50.0	51.2	40.0	41.5	29.7	30.2	28.3	25.4	27.6	19.4	16.3	15.2	9.7	8.5	5.5
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	69.9	88.6	67.2	62.8	60.5	59.3	61.8	50.4	57.2	43.8	37.7	49.0	38.8	36.6	32.7	29.6	26.9	20.6	13.9	23.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	70.5	69.5	62.2	58.2	54.4	60.4	57.1	43.9	43.8	43.0	40.3	41.0	42.9	41.5	35.5	40.7	37.5	30.3	29.2	28.1
	過去利用・退会	357	70.0	65.7	53.6	53.8	47.6	47.2	45.2	37.7	35.0	34.9	31.4	30.1	27.2	26.6	27.8	22.5	17.4	12.4	10.5	6.0
	体験受講経験あり or 都度払い	121	64.5	60.1	65.6	51.1	53.8	49.8	45.2	43.3	38.6	35.8	37.3	27.5	30.8	31.2	24.5	23.8	24.6	14.7	16.7	8.3
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q14 【加入状況】【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスの以下項目について、どの程度満足していますか／していましたか。／『■満足している・計』スコア（各SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

総合満足度

- 全体では「満足している・計」が54.1%。そのうち「とても満足している」は9.0%。
- 年代別では、20代で「満足している・計」が全体を大きく上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「満足している・計」が79.5%、そのうち「とても満足している」が22.4%と特に高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■満足している・計			■満足していない・計		■満足している・計	■満足していない・計
			とても満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない		
全体		652	9.0	45.2	31.0	10.8	4.0	54.1	14.8
年代別	20代	103	12.3	53.4	19.9	10.0	4.4	65.7	14.4
	30代	120	9.9	46.1	30.4	10.7	2.8	56.1	13.5
	40代	197	4.5	49.0	34.3	7.9	4.3	53.5	12.3
	50代	231	10.8	37.7	33.6	13.6	4.3	48.5	18.0
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	22.4	57.1	17.4	1.9	1.2	79.5	3.1
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	10.7	50.3	24.5	11.6	2.9	61.0	14.5
	過去利用・退会	357	6.7	42.2	33.0	13.1	5.0	49.0	18.1
	体験受講経験あり or 都度払い	121	4.1	41.2	40.1	10.4	4.2	45.3	14.6
	今後利用意向あり	0						-	-

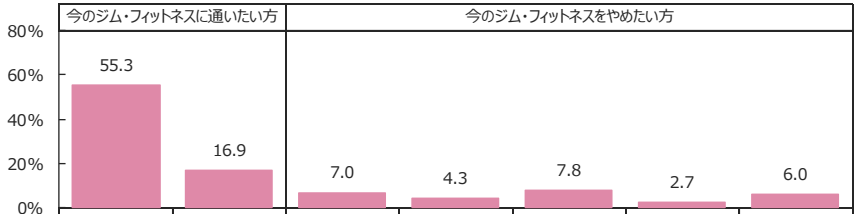
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q15 総合的にみて、あなたは【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに対して、どの程度満足していますか。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向

- 「継続意向あり・計」は全体で72.2%で、「同じコースで通い続けたい」が55.3%と高い。
- 年代別では、高年層ほど「継続意向あり・計」が高い傾向。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）の「継続意向あり・計」が高く86.1%、そのうち「同じコースで通い続けたい」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	今のジム・フィットネスに通い続けたいコースは変えるかもしれないが、	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	自分自身でトレーニングを続けたいジム・フィットネスには通わずに、	現在の成果が、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		174	55.3	16.9	7.0	4.3	7.8	2.7	6.0	72.2	27.8
年代別	20代	41	42.0	18.7	7.0	5.4	9.0	3.1	14.8	60.7	39.3
	30代	35	43.7	26.2	10.5	3.5	5.4	5.4	5.4	69.8	30.2
	40代	42	57.7	11.8	8.4	7.8	10.9	1.8	1.8	69.5	30.5
	50代	55	70.7	13.7	3.7	1.5	6.2	1.5	2.9	84.3	15.7
マシーントレーニング利用状況	現会員（月1以上）	93	74.3	11.8	3.6	3.3	4.4	0.7	1.9	86.1	13.9
	現会員（月1未満・幽霊会員）	81	33.6	22.7	10.8	5.6	11.7	5.0	10.6	56.3	43.7
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

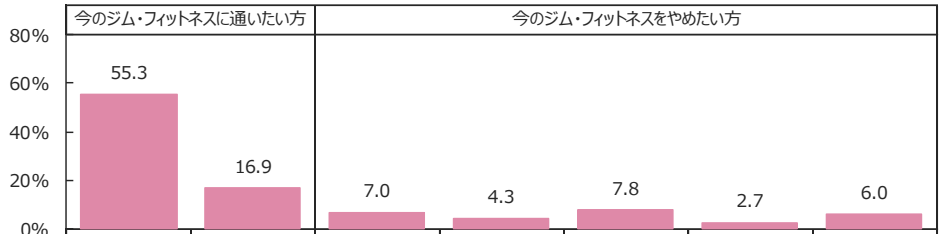
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×効果感満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が80.2%で高い。やや満足している回答者は「同じコースで通い続けたい」が全体を上回る。
- どちらともいえない回答者は「同じコースで通い続けたい」が全体より低い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジムは通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		174	55.3	16.9	7.0	4.3	7.8	2.7	6.0	72.2	27.8
【Q14_20】期待していた効果感への満足度	とても満足している	19	73.8	11.0	7.5	1.6	-	4.0	2.1	84.8	15.2
	やや満足している	59	60.5	18.2	6.3	-	5.6	3.2	6.2	78.7	21.3
	どちらともいえない	77	48.1	19.2	8.0	6.9	9.6	2.7	5.5	67.3	32.7
	あまり満足していない	15	47.3	8.7	5.5	13.5	16.7	-	8.2	56.1	43.9
	全く満足していない	4	54.8	11.8	-	-	12.1	-	21.3	66.6	33.4
	■満足している・計	79	63.8	16.4	6.6	0.4	4.2	3.4	5.2	80.2	19.8
	■満足していない・計	19	48.9	9.4	4.3	10.6	15.8	-	11.0	58.3	41.7

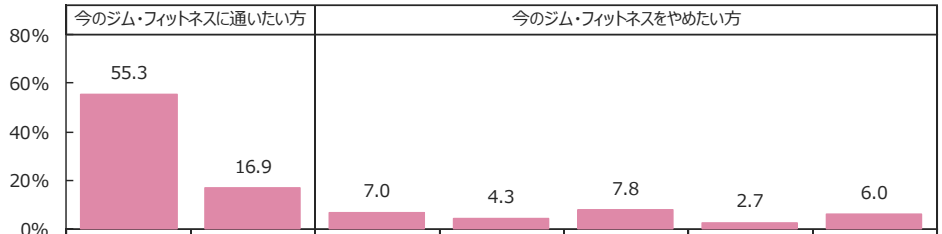
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×総合満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が83.4%、「同じコースで通い続けたい」が66.5%で特に高い。
- どちらともいえない回答者は「継続意向なし・計」が46.1%、「ジム・フィットネスには通わずに自分自身でトレーニングを続けたい」が20.2%で全体を大きく上回る。



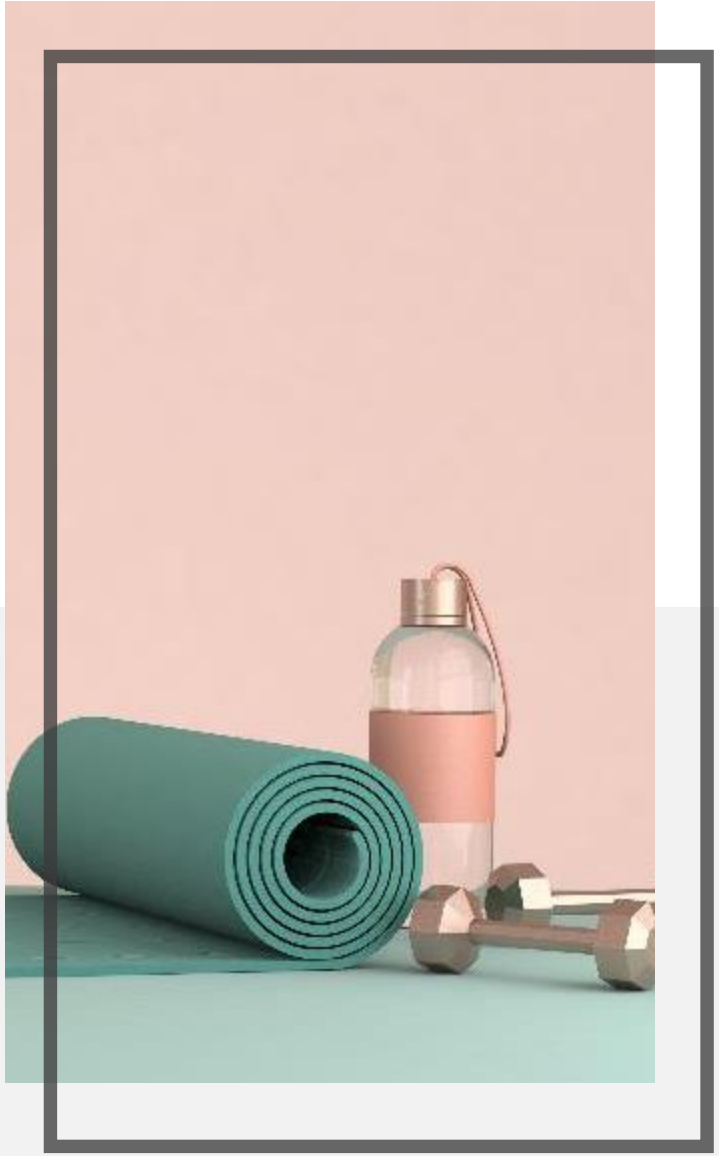
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		174	55.3	16.9	7.0	4.3	7.8	2.7	6.0	72.2	27.8
【Q15】ジム・フィットネス総合満足度	とても満足している	29	80.4	7.6	3.9	2.6	-	2.8	2.7	88.0	12.0
	やや満足している	94	62.1	19.9	6.1	2.5	4.1	1.2	4.1	82.0	18.0
	どちらともいえない	36	34.9	19.0	6.4	8.0	20.2	5.4	6.1	53.9	46.1
	あまり満足していない	11	11.2	11.3	22.6	6.9	22.6	7.2	18.3	22.4	77.6
	全く満足していない	4	11.5	10.5	13.5	21.1	-	-	43.4	22.0	78.0
	■満足している・計	123	66.5	17.0	5.5	2.5	3.1	1.6	3.7	83.4	16.6
	■満足していない・計	15	11.2	11.1	20.4	10.3	17.2	5.4	24.4	22.3	77.7

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【マシーンを使ったトレーニング】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

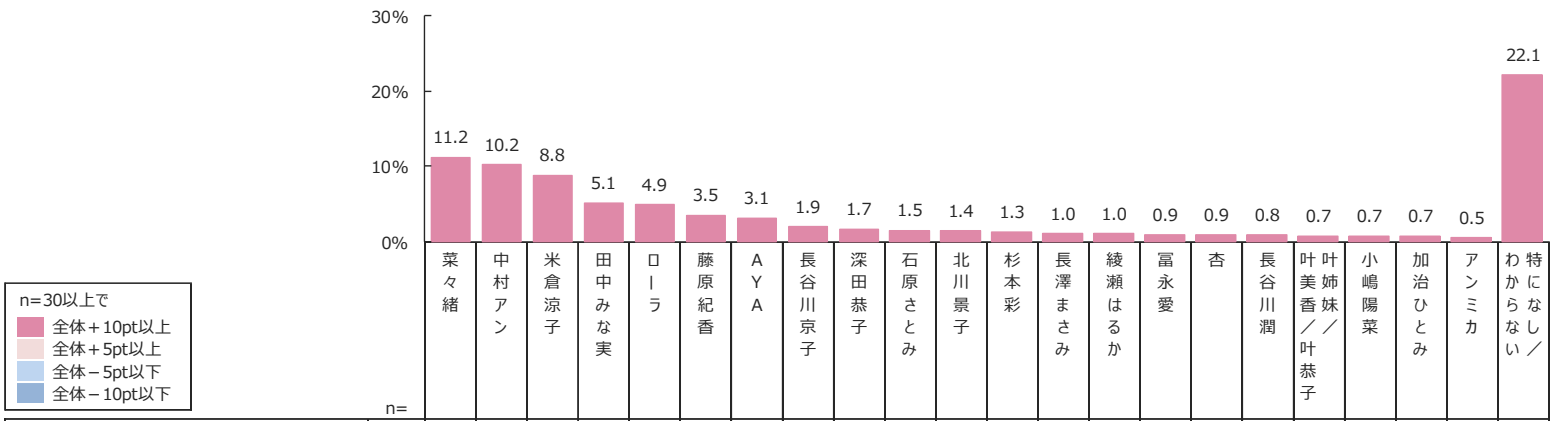


4 データ編
暗闇・エンタメ系フィットネス

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

“美ボディ”と連想する女性芸能人

- “美ボディ”と連想する女性芸能人は全体で「菜々緒」が最も高く11.2%、次いで「中村アン」、「米倉涼子」。「米倉涼子」は50代で高い。



		n=	菜々緒	中村アン	米倉涼子	田中みな実	ローラ	藤原紀香	AYA	長谷川京子	深田恭子	石原さとみ	北川景子	杉本彩	長澤まさみ	綾瀬はるか	冨永愛	杏	長谷川潤	叶美香／叶姉妹／叶恭子	小嶋陽菜	加治ひとみ	アンミカ	特になし／わからない
全体		958	11.2	10.2	8.8	5.1	4.9	3.5	3.1	1.9	1.7	1.5	1.4	1.3	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.7	0.7	0.7	0.5	22.1
年代別	20代	238	14.3	12.6	2.9	10.5	7.1	-	3.4	1.7	2.1	2.5	2.5	0.4	1.7	0.4	0.4	0.8	-	0.4	0.8	1.7	0.4	15.5
	30代	240	11.7	12.1	4.2	4.2	5.8	2.5	5.0	1.7	2.5	1.3	1.3	1.3	-	0.8	0.8	0.8	0.4	0.8	1.7	0.8	0.4	25.4
	40代	240	10.8	10.4	11.3	4.2	1.7	6.7	2.5	1.7	0.8	1.3	0.8	0.4	1.3	1.7	0.4	1.3	2.1	1.3	0.4	0.4	0.4	25.4
	50代	240	7.9	5.8	16.7	1.7	5.0	5.0	1.7	2.5	1.3	0.8	0.8	2.9	1.3	1.3	2.1	0.8	0.8	0.4	-	-	0.8	22.1
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	198	12.1	11.6	9.1	5.1	5.6	2.5	2.5	2.5	1.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	-	1.0	1.5	1.0	1.5	1.0	0.5	23.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	200	8.5	10.0	9.5	5.0	2.5	5.5	2.5	2.0	0.5	4.0	0.5	2.0	1.5	1.0	1.5	1.0	-	1.0	0.5	0.5	0.5	21.5
	過去利用・退会	200	11.0	8.5	8.5	4.5	4.0	3.0	4.5	2.5	1.0	0.5	2.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	0.5	0.5	1.5	1.0	0.5	21.5
	体験受講経験あり or 都度払い	200	12.0	10.0	8.5	7.5	6.0	2.5	4.0	0.5	2.5	1.5	1.5	0.5	-	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	-	0.5	1.0	21.0
	今後利用意向あり	160	12.5	11.3	8.1	3.1	6.9	4.4	1.9	1.9	3.1	0.6	1.9	1.9	1.3	0.6	0.6	-	1.9	0.6	-	0.6	-	23.1

※WB前の数値を使用（0.5%以上の項目のみ表示）

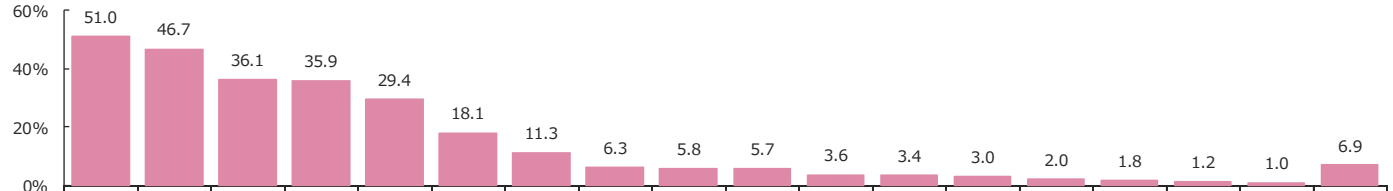
※全体の値を基準に降順並び替え

Q1AC あなたが、”美ボディ”と言われて連想する女性芸能人を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用理由

- 利用理由は、全体で「運動不足を解消したいから」が最も高く51.0%、次いで「痩せたいから」「健康維持をしたいから」「理想の体を目指したいから」が上位にあがる。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「痩せたいから」が、体験受講経験者で「友人や知人に誘われた・勧められたから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	運動不足を解消したいから	痩せたいから	健康維持をしたいから	理想の身体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	気分転換・ストレス解消になるから	ひとりではなかなか運動が続かないから	自分にあったレッスンがありそうだから	専門的な設備が整っているから	専門のインストラクター・スタッフがいるから	友人や知人に誘われた・勧められたから	期間限定キャンペーンがあったから	モデルやオシャレな人が通っているジム・フィットネスに	時間があるから	友人や知人がやっていて良さそうだから	ほかにやることがないから	友達を作りたかったから	その他	なんとなく
全体		1,054	51.0	46.7	36.1	35.9	29.4	18.1	11.3	6.3	5.8	5.7	3.6	3.4	3.0	2.0	1.8	1.2	1.0	6.9
年代別	20代	252	46.9	54.6	26.8	37.6	19.9	14.2	7.7	3.2	6.0	6.1	3.6	3.3	5.3	4.4	4.0	4.1	0.5	7.6
	30代	227	50.6	52.0	35.3	40.3	32.0	14.6	9.8	5.9	8.3	3.4	4.7	4.5	1.5	1.7	0.6	0.9	0.2	7.3
	40代	303	54.3	46.2	37.6	35.9	30.8	20.6	16.9	7.8	4.5	6.5	3.7	3.8	2.1	0.8	1.1	0.2	0.6	5.6
	50代	272	51.4	35.6	43.7	30.7	34.6	21.8	9.7	7.7	4.8	6.5	2.5	2.0	3.2	1.4	1.7	-	2.4	7.3
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	43.4	56.9	39.6	39.8	28.1	16.2	14.3	5.5	7.5	8.8	9.4	5.6	7.0	6.0	3.3	3.3	0.9	4.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	35.5	44.7	29.8	31.3	12.8	10.6	7.0	7.1	6.0	8.2	4.3	3.5	4.4	3.5	2.8	2.4	1.6	11.8
	過去利用・退会	152	60.5	42.9	39.4	29.8	29.4	22.6	13.2	3.2	2.4	14.7	6.9	1.4	8.7	3.7	3.3	0.4	1.8	4.4
	体験受講経験あり or 都度払い	86	44.6	33.6	29.1	25.0	24.8	11.6	7.7	4.0	3.4	22.8	9.8	1.8	2.6	5.4	2.0	0.8	1.4	9.2
	今後利用意向あり	656	52.6	48.6	36.8	39.1	32.6	19.2	11.7	7.2	6.6	0.8	1.3	3.8	1.1	0.6	1.2	1.1	0.6	6.7

※全体の値を基準に降順並び替え

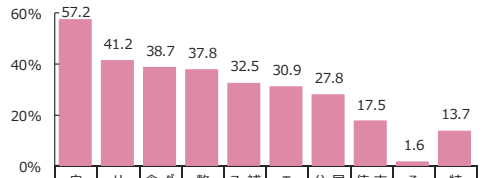
Q2 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに入会した／体験受講した／都度払いで利用している／受講しようと思っている理由を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと

- ジム・フィットネス以外の検討率は、全体で86.3%。検討内容は「自宅で運動」が最も高く、57.2%。利用状況別では今後利用意向者を除いて「エステに通う」が特に高い。
- ジム・フィットネス以外の実施率は、全体で74.4%。実施内容は「自宅で運動」が最も高く、40.8%。利用状況別では今後利用意向者を除いて「エステに通う」が高い。

検討したこと

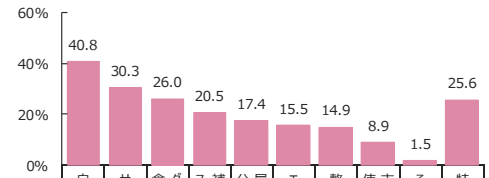


n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	整体や骨盤矯正に通う	補正効果のある下着やスパッツを履く	エステに通う	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		663	57.2	41.2	38.7	37.8	32.5	30.9	27.8	17.5	1.6	13.7	86.3
年代別	20代	176	58.1	39.9	28.7	46.1	37.9	40.8	29.3	10.9	0.7	11.9	88.1
	30代	161	53.5	46.7	41.4	32.4	35.0	29.9	38.0	20.1	2.6	20.5	79.5
	40代	187	64.4	38.5	47.3	44.0	33.2	29.7	23.7	25.1	2.7	11.0	89.0
	50代	140	50.6	40.0	36.7	25.4	22.0	21.4	19.5	12.7	-	11.7	88.3
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	48	49.8	47.8	47.1	35.9	28.2	53.7	27.4	21.2	-	9.4	90.6
	現会員（月1未満・幽霊会員）	58	41.9	44.2	38.9	42.2	29.6	61.2	26.1	12.3	1.0	12.0	88.0
	過去利用・退会	85	65.0	45.1	41.7	36.9	38.1	43.8	34.5	27.9	0.7	10.2	89.8
	体験受講経験あり or 都度払い	40	63.3	51.9	42.5	54.2	39.1	50.9	41.1	20.4	1.7	9.3	90.7
	今後利用意向あり	432	57.9	38.3	36.9	36.1	31.7	20.0	25.5	15.5	2.0	15.5	84.5

※全体の値を基準に降順並び替え

行なったこと



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	補正効果のある下着やスパッツを履く	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	エステに通う	整体や骨盤矯正に通う	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		663	40.8	30.3	26.0	20.5	17.4	15.5	14.9	8.9	1.5	25.6	74.4
年代別	20代	176	41.8	32.6	21.4	27.2	20.7	16.4	12.0	6.4	0.4	23.7	76.3
	30代	161	39.0	30.1	24.4	17.0	30.8	15.6	9.9	9.5	2.6	28.0	72.0
	40代	187	47.0	26.7	31.9	24.0	9.2	16.4	24.8	14.3	2.7	24.3	75.7
	50代	140	33.2	32.6	25.7	11.3	8.6	13.1	11.1	4.2	-	27.3	72.7
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	48	36.5	31.8	31.7	18.1	17.1	36.1	21.0	11.8	-	15.5	84.5
	現会員（月1未満・幽霊会員）	58	30.3	30.9	25.2	14.6	17.1	32.7	15.2	4.6	-	20.0	80.0
	過去利用・退会	85	54.6	39.1	31.7	27.8	25.4	26.9	24.5	20.7	0.7	14.7	85.3
	体験受講経験あり or 都度払い	40	51.7	43.8	25.1	22.4	30.4	23.9	34.5	9.0	1.7	13.7	86.3
	今後利用意向あり	432	38.9	27.1	24.4	19.9	14.6	7.9	10.5	6.8	2.0	30.8	69.2

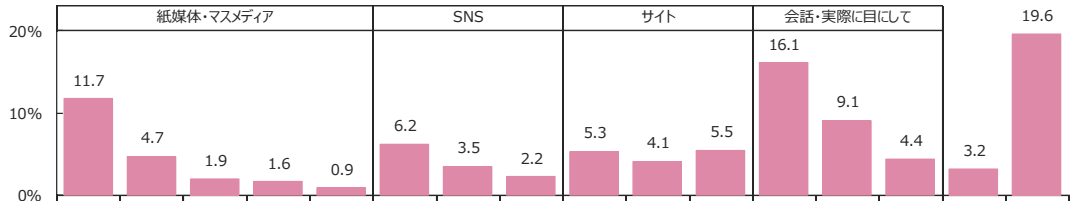
※全体の値を基準に降順並び替え

Q3_1　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを検討しましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】
Q3_2　痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを行ないましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用きっかけ

- 利用きっかけは、全体で「会話・実際に目にして・計」が最も高く29.6%で、特に「家族・知人・友人からの口コミをきいて」が16.1%と高い。
- 「SNS・計」において、年代別では20代が、利用状況別では現会員がそれぞれ全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	テレビ番組・テレビCMをみて	チラシ・フリーペーパーをみて	雑誌をみて	新聞・新聞広告をみて	ラジオをきいて	SNS（Twitter、Instagramなど）の広告をみて	芸能人・モデル・専門家のSNSの投稿をみて	一般の人（友人・知人など）のSNSの投稿をみて	予約・口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）をみて	ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	その他インターネットをみて	家族・知人・友人からの口コミをきいて	店舗をみかけて	街中の広告（看板、電車内広告など）をみて	その他	覚えていない	■紙媒体・マスメディア・計	■SNS・計	■サイト・計	■会話・実際に目にして・計
全体		398	11.7	4.7	1.9	1.6	0.9	6.2	3.5	2.2	5.3	4.1	5.5	16.1	9.1	4.4	3.2	19.6	20.8	11.9	15.0	29.6
年代別	20代	102	15.4	1.7	1.0	2.2	3.1	13.6	5.3	3.8	4.8	5.4	5.4	14.3	4.5	4.3	0.6	14.5	23.4	22.8	15.6	23.0
	30代	86	11.4	4.0	1.3	1.1	0.4	8.7	4.9	2.8	11.6	3.8	5.9	10.1	7.7	4.7	1.6	20.0	18.2	16.5	21.3	22.4
	40代	103	10.4	6.8	3.2	0.8	0.2	1.8	3.0	1.3	2.8	4.4	7.9	18.2	12.0	4.2	5.1	17.8	21.4	6.1	15.2	34.4
	50代	107	9.6	6.0	2.0	2.1	-	1.4	0.9	1.0	3.1	2.9	3.1	20.6	12.0	4.5	5.0	25.9	19.7	3.3	9.0	37.1
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	15.0	5.5	2.0	1.9	2.3	11.5	5.6	2.0	7.0	3.4	4.0	8.0	9.5	4.3	3.4	14.5	26.8	19.1	14.4	21.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	10.3	3.0	2.0	1.5	1.2	9.5	5.9	3.4	4.4	5.6	6.0	12.2	8.9	2.0	1.8	22.4	18.0	18.8	16.0	23.1
	過去利用・退会	152	11.3	5.5	2.4	1.0	0.4	2.1	1.4	0.8	4.4	3.7	7.0	19.3	12.0	5.8	3.7	19.1	20.7	4.3	15.1	37.1
	体験受講経験あり or 都度払い	86	11.3	4.4	1.0	2.4	0.4	6.0	2.8	3.4	6.6	3.8	3.6	20.9	3.9	4.7	3.6	21.4	19.5	12.2	14.0	29.4
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

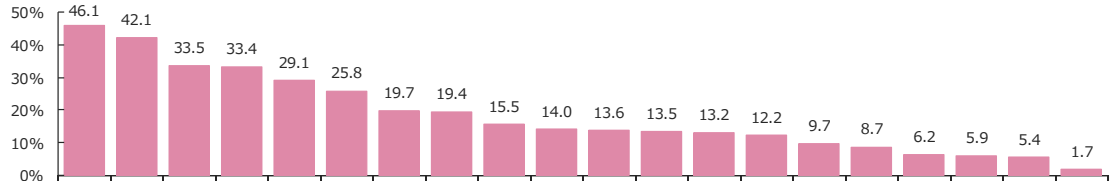
※各カテゴリごとに全体の値を基準に降順並び替え

Q4 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を初めて利用したきっかけを教えてください。最もあてはまるものをひとつだけお答えください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（いくつでも）

- 重視点は、全体で「通いやすい場所にあること」が46.1%と最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が全体を大きく上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「レッスン・トレーニングメニューが充実していること」、退会者で「通いやすい場所にあること」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	レッスンが楽しいこと	営業時間が自分にあっていること	施設の清潔さ・キレイさ	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	予約が取りやすいこと	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	評判・口コミが良いこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	知人・友人が通っていること	トレーニング機器やスタジオが充実していること	施設のオシャレさ	複数店舗を利用できること	大手・有名であること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	保険組合で割引がある	店頭ショップでの商品が充実していること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		398	46.1	42.1	33.5	33.4	29.1	25.8	19.7	19.4	15.5	14.0	13.6	13.5	13.2	12.2	9.7	8.7	6.2	5.9	5.4	1.7	62.0	33.2	27.1	45.9	44.5	27.7
年代別	20代	102	29.8	35.8	32.1	25.4	24.8	27.7	21.4	22.7	15.6	20.3	13.2	15.5	15.5	19.1	8.0	10.2	9.8	4.5	6.9	-	46.1	31.6	31.4	45.4	47.7	33.5
	30代	86	37.1	39.1	31.2	31.4	26.3	26.1	19.4	18.3	14.3	13.7	10.3	11.7	9.4	14.5	10.0	8.6	6.9	5.5	6.6	2.5	54.7	31.5	26.4	42.9	42.1	25.9
	40代	103	54.6	48.5	33.8	36.6	33.2	23.6	19.6	19.8	13.4	11.0	17.6	11.4	15.6	8.5	9.8	10.0	4.8	8.0	4.8	1.9	74.2	34.8	27.3	46.5	41.7	24.6
	50代	107	60.7	44.2	36.6	39.6	31.4	25.9	18.6	16.8	18.4	11.2	12.7	15.1	11.9	7.3	10.9	6.2	3.6	5.6	3.7	2.4	71.3	34.4	23.6	48.2	45.9	26.4
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	46.1	40.7	39.6	30.4	25.6	30.6	30.5	17.2	15.8	18.4	17.6	14.4	19.9	17.6	11.0	12.2	11.6	6.4	9.2	1.8	57.6	33.0	36.9	42.1	51.7	27.4
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	32.8	35.8	23.2	23.9	20.9	22.7	22.2	19.3	17.1	14.1	14.7	11.5	17.6	13.2	10.3	9.0	7.7	8.3	7.7	3.3	49.1	26.0	32.9	42.7	34.6	25.6
	過去利用・退会	152	56.2	44.8	37.4	40.4	35.5	27.4	15.6	17.3	15.8	10.9	11.6	12.9	7.9	10.7	8.8	6.6	3.1	3.0	3.2	1.2	70.7	37.6	21.6	47.7	47.8	27.3
	体験受講経験あり or 都度払い	86	43.0	45.3	33.5	33.8	29.4	22.9	16.1	25.0	12.8	16.1	12.8	16.2	12.8	9.6	9.6	9.6	6.0	7.9	4.0	0.6	64.3	33.4	23.1	49.1	44.1	30.8
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

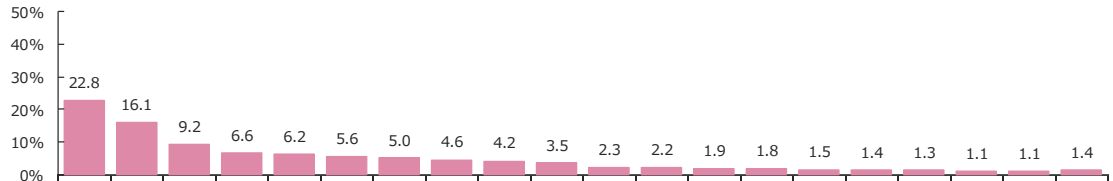
※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_1 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点を教えてください。（MA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（ひとつだけ）

- 最重視点も、全体で「通いやすい場所にあること」（22.8%）が最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が特に高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「レッスンが楽しいこと」が、退会者で「通いやすい場所にあること」が全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	レッスンが楽しいこと	営業時間が自分にあっていること	知人・友人が通っていること	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	予約が取りやすいこと	施設の清潔さ・キレイさ	評判・口コミが良いこと	トレーニング機器やスタジオが充実していること	会員コースが豊富／変更しやすいこと	施設のオシャレさ	大手・有名であること	店頭ショップでの商品が充実していること	複数店舗を利用できること	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	保険組合で割引がある	有名なトレーナー・インストラクターがいること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		398	22.8	16.1	9.2	6.6	6.2	5.6	5.0	4.6	4.2	3.5	2.3	2.2	1.9	1.8	1.5	1.4	1.3	1.1	1.1	1.4	40.1	6.1	8.8	14.8	17.3	11.6
年代別	20代	102	8.0	13.3	12.2	7.3	6.3	7.3	5.7	6.8	3.3	6.9	4.2	2.4	3.6	2.4	3.2	1.2	2.6	1.5	1.8	-	22.8	6.9	13.1	17.7	23.9	15.6
	30代	86	15.1	18.7	4.9	7.6	7.0	6.6	6.1	6.6	5.1	4.4	2.0	2.4	1.7	1.3	2.4	1.9	2.5	1.0	0.4	2.5	34.8	6.8	10.4	18.6	14.3	12.8
	40代	103	26.7	19.1	10.1	5.7	5.3	4.0	4.9	2.9	5.6	1.0	1.6	2.8	1.5	2.6	0.2	1.7	-	1.0	1.4	1.9	46.8	7.0	6.8	13.2	15.4	8.9
	50代	107	39.5	13.9	9.1	5.8	6.5	4.6	3.8	2.7	2.9	2.1	1.2	1.2	0.8	0.9	0.4	0.9	0.5	0.8	0.9	1.5	54.3	3.7	5.4	10.6	15.0	9.5
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	18.6	10.2	14.2	3.0	3.2	8.5	8.9	4.0	2.9	4.3	3.3	2.8	6.1	1.9	2.0	1.2	1.2	-	1.9	1.8	28.8	9.0	14.3	10.9	25.8	9.5
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	14.8	14.3	6.3	7.6	4.4	4.8	7.0	7.1	4.1	4.5	4.7	3.1	1.4	2.2	2.2	2.7	2.8	2.2	0.6	3.3	31.3	5.5	13.8	20.4	14.5	11.1
	過去利用・退会	152	30.2	18.3	9.6	7.5	7.3	4.4	3.6	2.8	4.6	3.1	1.0	0.9	0.9	1.8	1.2	0.6	0.4	-	1.2	0.6	48.5	5.5	5.8	11.8	15.7	12.1
	体験受講経験あり or 都度払い	86	22.0	18.9	8.0	6.5	8.6	6.2	2.6	5.8	4.4	2.8	1.0	3.0	1.0	1.4	0.8	1.6	1.4	2.6	1.0	0.6	43.4	5.4	4.4	16.8	16.6	12.8
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_2 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点のうち、決め手となったものを教えてください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用プラン

- 全体では「時間指定なしの通い放題プラン」が最も高く、半数弱を占める。
- 年代別では、50代で「回数チケット」が全体より高い。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「時間指定なしの通い放題プラン」が全体を大きく下回る。

（%）

		n=	時間指定なしの通い放題プラン	時間指定ありの通い放題プラン（土日祝のみ、18時以降などの指定がある）	回数制限プラン（月4回まで、月8回までなど）	回数チケット（5回券、10回券など）	その他
全体		312	47.9	16.2	16.6	16.7	2.5
年代別	20代	85	43.9	18.5	18.4	19.3	
	30代	69	52.2	18.3	16.0	11.2	2.3
	40代	76	49.1	13.8	19.7	12.8	4.5
	50代	82	47.4	14.4	12.5	22.1	3.5
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	51.9	16.9	18.0	11.3	1.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	37.8	20.8	18.6	20.5	2.3
	過去利用・退会	152	52.6	13.1	14.8	16.6	2.9
	体験受講経験あり or 都度払い	0					
	今後利用意向あり	0					

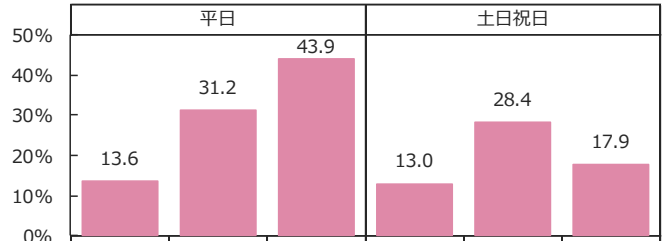
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q6 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスについて、あなたが利用している／していたプランを教えてください。（SA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用時間帯

- 利用時間帯は、全体で「平日18時以降」が40%超と高い。
- 年代別では、20代が「土日祝日18時以降」、50代が「平日10～18時ごろ」の利用が多い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）では「平日早朝～10時ごろ」、退会者では「平日18時以降」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	平日 早朝～10時ごろ	平日 10～18時ごろ	平日 18時以降	土日祝日 早朝～10時ごろ	土日祝日 10～18時ごろ	土日祝日 18時以降	■平日・計	■土日祝日・計
全体		312	13.6	31.2	43.9	13.0	28.4	17.9	76.1	47.8
年代別	20代	85	19.3	20.2	43.9	17.3	29.7	28.0	65.6	57.4
	30代	69	16.2	21.3	47.8	14.3	27.0	24.1	72.7	51.1
	40代	76	10.7	28.0	52.2	11.9	32.1	11.7	79.2	47.4
	50代	82	8.1	53.9	32.8	8.6	24.7	8.1	86.7	35.4
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	23.6	35.8	42.0	18.7	32.9	17.3	80.7	51.1
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	17.3	28.0	28.5	11.3	24.0	23.2	64.8	52.0
	過去利用・退会	152	6.9	31.3	54.3	11.7	29.3	14.9	81.1	43.7
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-

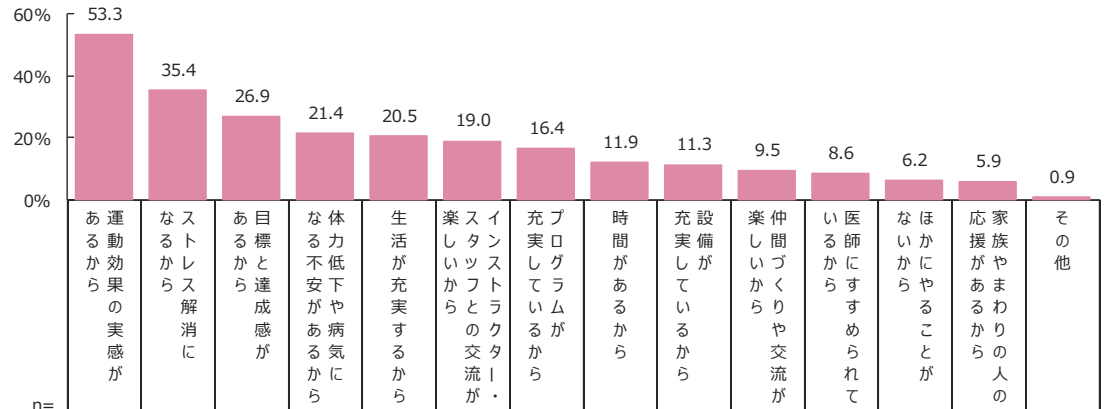
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q7 あなたが普段、【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を利用する／していた曜日・時間帯を教えてください。（MA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続利用理由

- 継続利用理由は、全体で「運動効果の実感があるから」が53.3%で最も高く、次いで「ストレス解消になるから」「目標と達成感があるから」が上位にあがる。



		n=	運動効果の実感があるから	ストレス解消になるから	目標と達成感があるから	体力低下や病気になる不安があるから	生活が充実するから	インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから	プログラムが充実しているから	時間があるから	設備が充実しているから	仲間づくりや交流が楽しいから	医師にすすめられているから	ほかにやることがないから	家族やまわりの人の応援があるから	その他
全体		65	53.3	35.4	26.9	21.4	20.5	19.0	16.4	11.9	11.3	9.5	8.6	6.2	5.9	0.9
年代別	20代	23	52.1	31.3	31.3	14.6	14.6	20.8	10.4	8.3	8.3	6.3	10.4	8.3	6.3	-
	30代	15	60.0	28.0	30.0	26.0	20.0	18.0	14.0	14.0	14.0	12.0	18.0	4.0	6.0	-
	40代	12	56.0	42.0	28.0	30.0	28.0	18.0	26.0	16.0	22.0	12.0	4.0	10.0	10.0	-
	50代	15	46.0	44.0	16.0	20.0	24.0	18.0	20.0	12.0	4.0	10.0	-	2.0	2.0	4.0
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	53.3	35.4	26.9	21.4	20.5	19.0	16.4	11.9	11.3	9.5	8.6	6.2	5.9	0.9
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

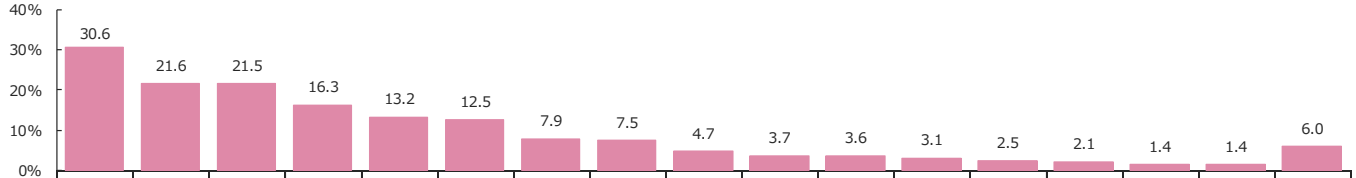
※全体の値を基準に降順並び替え

Q8 あなたが、【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに継続的に利用している理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1以上）ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由・退会理由

- 直近非利用理由・退会理由は、全体で「コロナウイルスの感染が怖いから」が30.6%で最も高く、「通うのが面倒になってしまった」と続く。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「コロナ起因・計」が全体を大きく上回り、「コロナウイルスの感染が怖いから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	コロナウイルスの感染が怖いから	通うのが面倒になってしまった	時間が合わなくなった・無くなったから	飽きたから	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	コロナウィルスによりジムが開いていないから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	ジムにおいて、コロナウィルスの感染予防対策が十分でなかったから	結果や効果がなかなか出ないから	やりたいレッスンの予約がなかなか取れないから	インストラクターやスタッフが良くないから	他のジム・フィットネス系の施設に通っているから	レベルについていけないから	他会員など仲間の雰囲気が合わないから	目標を達成したから	設備が古い・不衛生だから	その他	■コロナ起因・計
全体		247	30.6	21.6	21.5	16.3	13.2	12.5	7.9	7.5	4.7	3.7	3.6	3.1	2.5	2.1	1.4	1.4	6.0	40.4
年代別	20代	62	35.7	15.6	18.3	17.2	12.0	11.7	6.8	9.7	4.8	3.9	6.9	5.9	4.0	3.1	3.9	2.0	2.1	45.2
	30代	54	28.4	14.5	21.6	11.6	13.3	14.4	13.9	8.9	2.1	5.2	1.1	2.9	2.0	1.1	1.1	1.1	6.1	41.9
	40代	64	29.1	26.1	19.5	19.5	13.5	13.2	4.5	7.2	4.6	3.9	3.3	1.3	0.6	2.6	0.6	2.0	6.0	39.6
	50代	67	29.0	28.4	26.4	16.4	14.0	11.2	7.2	4.8	6.8	2.0	2.8	2.4	3.4	1.4	-	0.6	9.4	35.5
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	43.1	8.0	12.8	12.9	6.7	20.0	12.4	11.0	5.5	4.5	3.8	6.1	2.6	1.5	2.3	1.5	4.0	62.2
	過去利用・退会	152	22.7	30.1	27.0	18.5	17.3	7.8	5.0	5.4	4.2	3.1	3.5	1.2	2.5	2.4	0.8	1.4	7.2	26.7
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

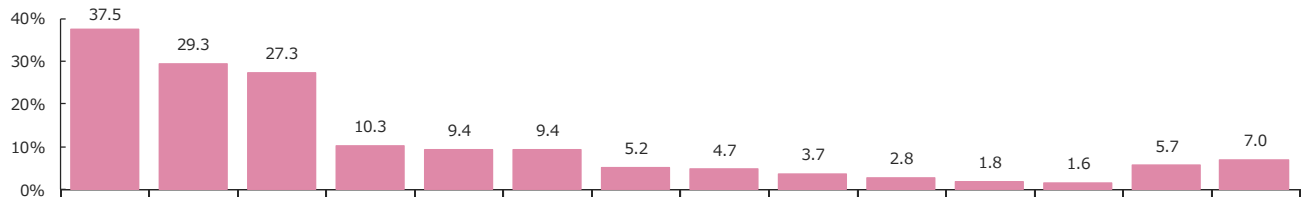
※全体の値を基準に降順並び替え

Q9 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】に入会しているが、直近で利用していない理由を教えてください。【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を退会した理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1未満・幽霊会員）・退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

体験に留まった理由

- 体験に留まった理由は、全体で「会費が高かったから」が37.5%で最も高く、次いで「通うのが面倒になってしまったから」「体験だけしてみたかっただけだから」が上位にあがる。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	会費が高かったから	通うのが面倒になってしまったから	体験だけしてみたかっただけだから	結果や効果がなかなか出なさそうだったから	やりたいプログラムの予約がなかなか取れなさそうだから	レッスンがハード／レベルについていけないと感じたから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	インストラクターやスタッフが良くなかったから	他のジム・フィットネス系の施設に通うことにしたから	他会員など仲間の雰囲気が合わなかったから	ほかの人に運動しているところを見られたくなかったから	設備が古い・不衛生だったから	その他	今後入会する予定
全体		66	37.5	29.3	27.3	10.3	9.4	9.4	5.2	4.7	3.7	2.8	1.8	1.6	5.7	7.0
年代別	20代	11	37.5	37.5	34.4	3.1	6.3	6.3	6.3	6.3	-	3.1	3.1	-	9.4	12.5
	30代	13	38.5	41.0	25.6	10.3	10.3	10.3	5.1	10.3	2.6	-	2.6	7.7	5.1	5.1
	40代	21	40.0	20.0	30.0	7.5	10.0	10.0	5.0	2.5	7.5	-	2.5	-	2.5	7.5
	50代	20	34.1	26.8	22.0	17.1	9.8	9.8	4.9	2.4	2.4	7.3	-	-	7.3	4.9
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	66	37.5	29.3	27.3	10.3	9.4	9.4	5.2	4.7	3.7	2.8	1.8	1.6	5.7	7.0
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q10 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を体験受講したが、入会しなかった理由を教えてください。（MA）
【体験受講経験ありベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／現会員

- 現会員の月額会費は、全体で月平均0.81万円。
- 年代別では、30代が月平均0.96万円で高く、20代・40代は月平均0.70万円でやや低い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）の方が現会員（月1未満・幽霊会員）より、月平均0.27万円高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		160	18.6	5.7	25.9	18.3	20.7	6.6	4.2	0.81万円
年代別	20代	52	25.6	11.8	25.1	5.2	16.5	10.0	5.9	0.70万円
	30代	40	17.5	2.8	23.7	20.5	25.5	4.0	6.0	0.96万円
	40代	33	16.2	3.7	34.3	18.0	19.2	5.8	2.8	0.70万円
	50代	35	11.8	2.0	21.5	35.7	22.8	5.4	0.8	0.89万円
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	16.7	3.6	26.2	17.7	20.5	9.9	5.5	0.97万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	20.0	7.2	25.6	18.8	20.9	4.4	3.2	0.70万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_1 現在入会している【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】の会費は、月額いくらですか。（税込み） （NU）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／退会者

- 退会者の月額会費は、全体で月平均0.78万円。
- 年代別では、いずれの年代も月平均0.70万円台で大きな差はみられない。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		152	9.7	8.8	17.6	30.7	27.3	3.6	2.3	0.78万円
年代別	20代	33	14.0	8.0	18.0	30.0	22.0	6.0	2.0	0.74万円
	30代	29	10.0	6.0	10.0	24.0	34.0	12.0	4.0	0.93万円
	40代	43	8.0	10.0	22.0	30.0	26.0		4.0	0.77万円
	50代	47	8.0	10.0	18.0	36.0	28.0			0.72万円
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	152	9.7	8.8	17.6	30.7	27.3	3.6	2.3	0.78万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_2 退会した【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】の会費は、月額いくらでしたか。（税込み）（NU）
【退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／都度利用者

- n数が少ないため、参考値としてください。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		20	41.0	11.9	19.1	7.9	13.2	6.9		0.57万円
年代別	20代	6	33.3	22.2	16.7	5.6	5.6	16.7		0.76万円
	30代	4	36.4	18.2	18.2	18.2	9.1			0.69万円
	40代	5	50.0	20.0	10.0	20.0				0.45万円
	50代	4	44.4	22.2	22.2	11.1				0.38万円
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	20	41.0	11.9	19.1	7.9	13.2	6.9		0.57万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_3 都度払いで通っている【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】の会費は、月額いくらですか。（税込み）「1回あたりの利用金額」×「1ヵ月あたりに利用する回数」を計算してお答えください。（NU）
【都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費以外の利用費用

- 月額会費以外の費用は、全体で月平均0.35万円。「利用していない」が半数近くに及ぶ。
- 年代別では、20代で最も高く月平均0.43万円。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）が月平均0.66万円と最も高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	利用していない	平均（円／月）
全体		332	26.7	5.2	10.5	1.4	6.4	0.9	3.5	45.4	0.35万円
年代別	20代	91	32.7	5.3	17.4	0.5	7.2	1.2	4.5	31.1	0.43万円
	30代	72	27.1	6.2	9.8	4.0	8.5	1.1	3.3	40.0	0.34万円
	40代	81	19.5	8.7	9.9	1.1	4.0	1.3	4.3	51.3	0.27万円
	50代	87	26.6	0.9	4.5	0.5	6.2	1.9		59.3	0.33万円
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	35.0	4.9	12.7	4.3	6.5	1.2	3.9	31.6	0.66万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	26.7	7.0	15.3	1.4	6.4	1.1	4.9	37.2	0.37万円
	過去利用・退会	152	21.9	4.1	7.0	0.4	6.2	2.7		57.7	0.20万円
	体験受講経験あり or 都度払い	20	35.7		6.1	7.7	7.7	5.4	1.7	35.6	0.30万円
	今後利用意向あり	0									0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_4 月額会費以外にかかる商品購入費（プロテインやサプリなど）やサービス利用費（ロッカー・シューズの貸し出しなど）は月額いくらくらいですか。（税込み）（NU）
【入会経験者・都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／効果がある場合の支払い許容価格

- 効果がある場合の支払い許容価格は、全体で月平均0.69万円。
- 年代別では、30代が月平均0.77万円で全体より高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で月平均1.18万円で最も高い。

(%)

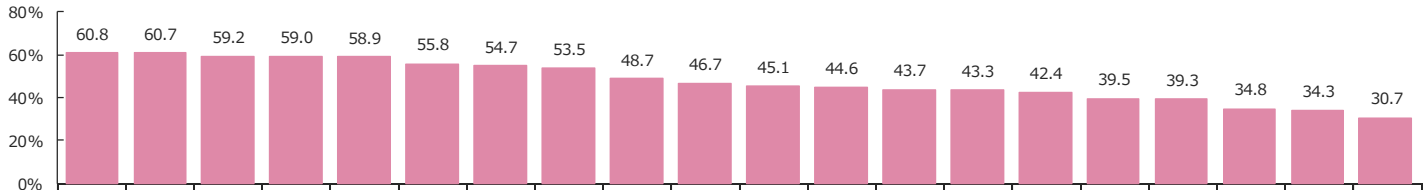
		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		1,054	14.6	19.9	23.8	21.3	14.3	3.4	2.7	0.69万円
年代別	20代	252	20.1	24.1	21.4	14.5	8.3	5.1	6.5	0.70万円
	30代	227	11.5	20.1	23.1	21.9	15.1	5.4	3.0	0.77万円
	40代	303	14.5	21.4	28.0	21.8	12.3	0.8	1.1	0.62万円
	50代	272	12.1	14.0	21.9	26.7	21.5	3.0	0.8	0.71万円
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	12.2	2.1	23.0	20.1	22.8	11.3	8.5	1.18万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	10.6	7.9	23.8	23.8	22.9	3.8	7.3	0.94万円
	過去利用・退会	152	4.7	6.9	19.7	26.4	33.0	5.3	4.1	0.90万円
	体験受講経験あり or 都度払い	86	15.8	21.8	24.3	20.2	12.9	2.0	3.0	0.70万円
	今後利用意向あり	656	17.5	26.1	24.8	20.1	8.1	2.3	1.1	0.56万円

Q13 【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスの月額会費として、ご自身が期待していた効果がある場合いくらまで払うことができますか。（税込み）（NU）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

個別満足度／「満足している・計」スコア

- 個別満足度は、全体で「レッスンが楽しいこと」が60.8%で最も高く、「通いやすい場所にあること」「営業時間が自分にあっていること」と続く。
- 年代別では20代・30代、利用状況別では現会員で全体より高い項目が多く、満足度が高い傾向。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以下

		n=	レッスンが楽しいこと	通いやすい場所にあること	営業時間が自分にあっていること	施設の清潔さ・キレイさ	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	トレーニング機器やスタジオが充実していること	価格	予約が取りやすいこと	施設のオシャレさ	評判・口コミが良いこと	体型・体重・筋力など、ご自身が期待していた効果感	大手・有名であること	会員コースが豊富／変更しやすいこと	知人・友人が通っていること	複数店舗を利用できること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	店頭ショップでの商品が充実していること	保険組合で割引がある
全体		398	60.8	60.7	59.2	59.0	58.9	55.8	54.7	53.5	48.7	46.7	45.1	44.6	43.7	43.3	42.4	39.5	39.3	34.8	34.3	30.7
年代別	20代	102	68.0	65.8	65.1	68.3	67.4	65.7	67.1	68.7	55.1	63.6	61.0	59.1	58.3	60.6	57.5	54.2	50.5	48.9	51.8	45.0
	30代	86	69.9	65.8	64.0	66.0	63.9	58.2	61.5	58.2	48.9	51.8	54.6	50.3	52.5	49.2	50.0	42.3	52.4	41.0	45.3	38.8
	40代	103	57.4	53.2	53.2	52.6	56.7	54.7	47.9	50.0	50.7	38.9	40.1	41.4	34.9	35.3	38.0	34.9	30.8	32.9	28.3	26.5
	50代	107	49.7	58.8	55.5	50.7	48.8	45.4	43.8	38.8	40.7	33.9	27.1	29.3	31.2	29.6	26.2	27.8	26.3	18.2	14.5	14.7
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	81.6	80.6	79.7	66.0	75.9	71.8	70.9	70.3	65.2	65.4	59.1	63.1	68.3	58.7	59.9	53.0	56.1	55.0	48.4	45.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	61.6	64.3	62.8	64.6	59.6	60.8	61.0	62.7	57.2	53.7	55.9	52.4	52.4	54.9	48.1	51.3	50.5	50.3	52.3	45.3
	過去利用・退会	152	62.1	59.5	55.9	58.4	57.2	53.3	52.6	47.4	47.8	41.6	39.1	36.5	38.8	35.8	40.1	30.7	33.4	23.2	23.2	22.4
	体験受講経験あり or 都度払い	86	41.7	43.4	45.4	48.6	48.1	42.4	38.9	41.5	28.4	33.6	32.9	36.2	23.9	31.7	26.8	32.0	24.7	23.0	23.2	18.3
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q14 【加入状況】【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスの以下項目について、どの程度満足していますか／していましたか。／『■満足している・計』スコア（各SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

総合満足度

- 全体では「満足している・計」が53.9%。そのうち「とても満足している」は11.3%。
- 年代別では、若年層ほど「満足している・計」が高くなる。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「満足している・計」が75.4%、そのうち「とても満足している」が31.6%と特に高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

(%)

		n=	■満足している・計			■満足していない・計		■満足している・計	■満足していない・計
			とても満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない		
全体		398	11.3	42.6	31.1	10.1	4.9	53.9	15.0
年代別	20代	102	15.5	43.9	24.3	8.8	7.5	59.4	16.2
	30代	86	17.5	40.7	28.5	10.6	2.7	58.2	13.3
	40代	103	7.0	47.4	30.6	9.4	5.6	54.4	15.0
	50代	107	6.6	38.3	39.9	11.6	3.6	44.8	15.2
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	31.6	43.9	13.8	5.5	5.3	75.4	10.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	13.2	42.7	28.5	9.5	6.0	56.0	15.5
	過去利用・退会	152	5.6	45.2	34.3	11.2	3.7	50.8	14.9
	体験受講経験あり or 都度払い	86	4.1	36.9	41.2	12.4	5.5	41.0	17.8
	今後利用意向あり	0						-	-

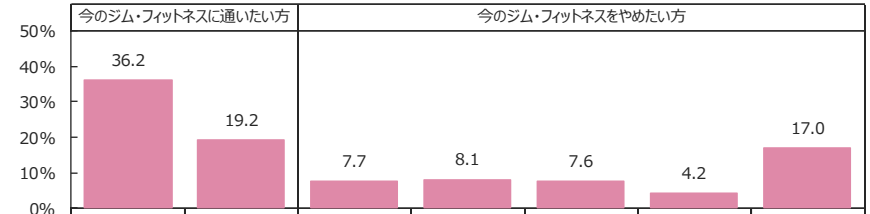
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q15 総合的にみて、あなたは【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに対して、どの程度満足していますか。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向

- 「継続意向あり・計」は全体で55.4%で、「同じコースで通い続けたい」が36.2%と高い。
- 年代別では、50代で「継続意向あり・計」が最も高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）の「継続意向あり・計」、そのうち「同じコースで通い続けたい」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		160	36.2	19.2	7.7	8.1	7.6	4.2	17.0	55.4	44.6
年代別	20代	52	30.4	21.9	7.0	6.6	6.3	5.4	22.4	52.3	47.7
	30代	40	40.3	14.2	8.0	9.5	3.5	4.0	20.5	54.5	45.5
	40代	33	32.5	14.8	10.0	9.5	14.5	5.7	13.0	47.3	52.7
	50代	35	43.8	24.8	6.0	7.5	7.8	1.2	8.9	68.6	31.4
暗闇・エンタメフィットネス利用状況	現会員（月1以上）	65	54.7	16.7	8.0	6.7	3.7	2.0	8.2	71.3	28.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	95	23.7	20.9	7.4	9.0	10.3	5.7	23.0	44.6	55.4
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

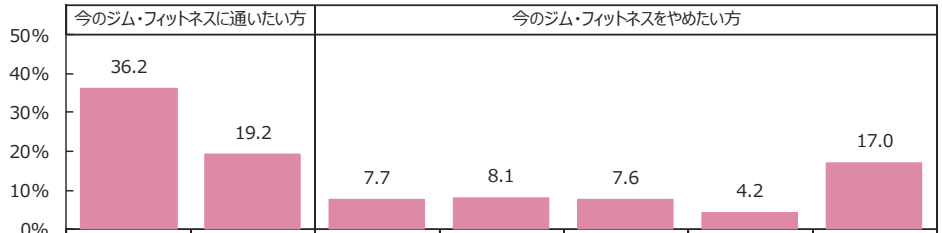
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×効果感満足度

- とても満足している回答者は「継続意向あり・計」が68.9%、「同じコースで通い続けたい」が52.9%で全体を大きく上回る。
- どちらともいえない回答者は「継続意向なし・計」が全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		160	36.2	19.2	7.7	8.1	7.6	4.2	17.0	55.4	44.6
【Q14_20】期待していた効果感への満足度	とても満足している	37	52.9	16.0	11.0	5.9	1.3	3.0	9.9	68.9	31.1
	やや満足している	58	33.7	21.1	5.3	10.4	6.4	5.8	17.3	54.8	45.2
	どちらともいえない	53	27.9	19.9	8.4	7.7	11.4	3.2	21.4	47.8	52.2
	あまり満足していない	7	39.3	20.7	5.9	4.3	14.3	8.4	7.1	60.0	40.0
	全く満足していない	6	28.9	10.3	5.2	7.1	17.5	-	31.0	39.2	60.8
	■満足している・計	94	41.1	19.2	7.5	8.7	4.4	4.7	14.4	60.3	39.7
	■満足していない・計	13	34.6	16.0	5.6	5.6	15.7	4.6	17.9	50.7	49.3

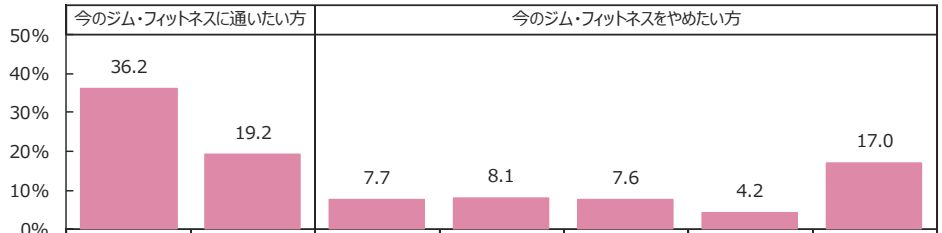
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×総合満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が71.2%で高い。とても満足している回答者は「同じコースで通い続けたい」が、やや満足している回答者は「コースは変えるかもしれないが、通い続けたい」が全体を上回る。
- どちらともいえない回答者は「継続意向なし・計」が高く、「成果に関わらず、運動自体をやめるつもり」が特に高い。



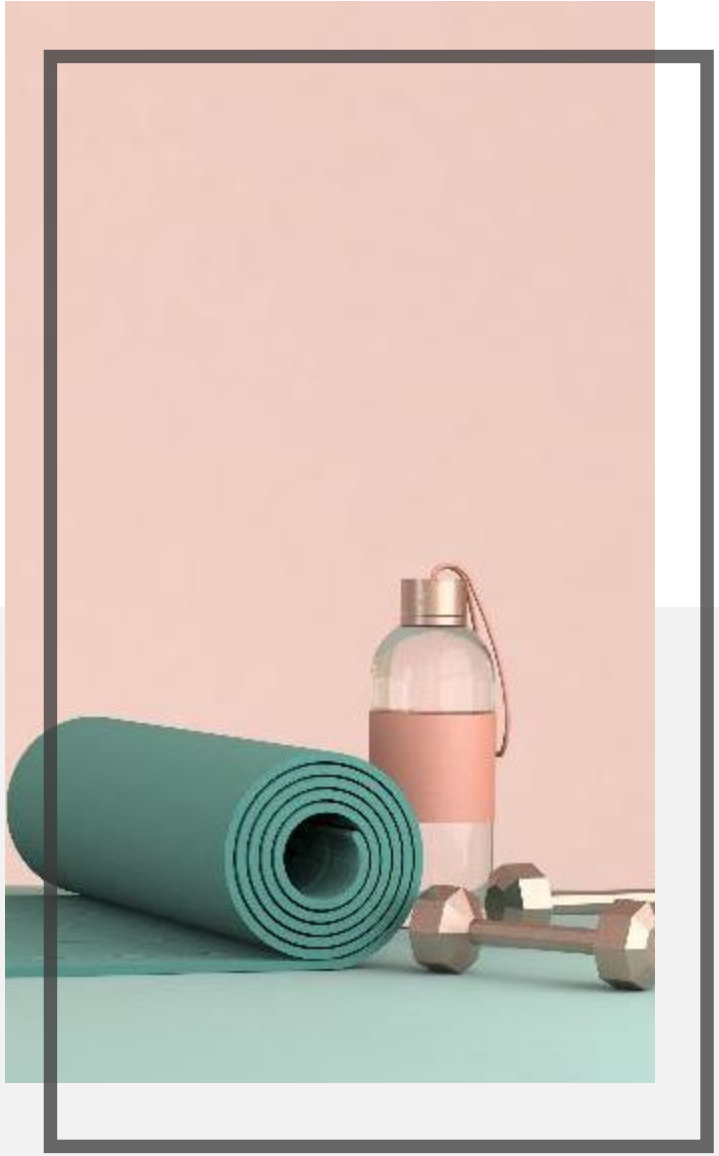
n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		160	36.2	19.2	7.7	8.1	7.6	4.2	17.0	55.4	44.6
【Q15】ジム・フィットネス総合満足度	とても満足している	33	67.6	11.8	9.2	3.2	-	3.6	4.6	79.5	20.5
	やや満足している	69	37.4	29.8	8.1	10.8	4.7	2.5	6.6	67.3	32.7
	どちらともいえない	36	20.4	14.3	8.0	8.2	12.2	3.8	33.1	34.7	65.3
	あまり満足していない	13	16.6	3.2	3.7	11.6	23.3	13.5	28.1	19.8	80.2
	全く満足していない	9	3.3	6.4	3.2	-	17.3	7.8	61.9	9.7	90.3
	■満足している・計	102	47.2	24.0	8.4	8.4	3.2	2.9	6.0	71.2	28.8
	■満足していない・計	22	11.0	4.6	3.5	6.7	20.8	11.1	42.3	15.6	84.4

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【暗闇フィットネスやエンタメ系フィットネス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

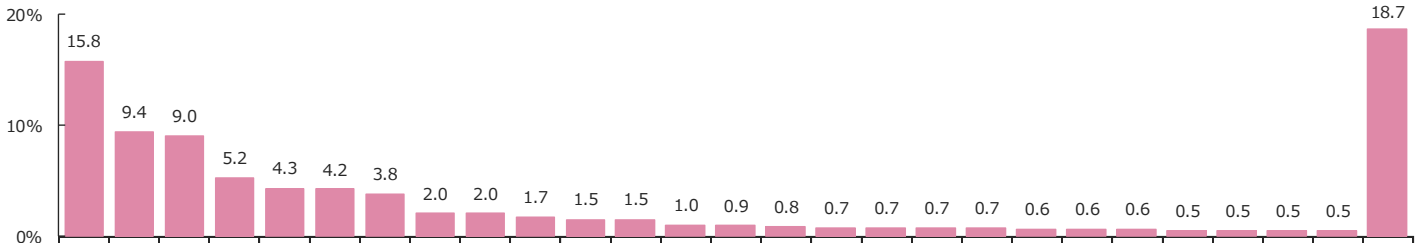


5 データ 編
ヨガ・ピラティス

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

“美ボディ”と連想する女性芸能人

- “美ボディ”と連想する女性芸能人は全体で「菜々緒」が最も高く15.8%、次いで「中村アン」、「米倉涼子」。
- 年代別では、20代で「田中みな実」、50代で「米倉涼子」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	菜々緒	中村アン	米倉涼子	田中みな実	ローラ	深田恭子	藤原紀香	AYA	綾瀬はるか	長澤まさみ	長谷川京子	石原さとみ	杉本彩	北川景子	冨永愛	叶姉妹／叶美香／叶恭子	長谷川潤	杏	仲里依紗	小嶋陽菜	榮倉奈々	熊田曜子	泉里香	ダレノガレ明美	森星	アンミカ	特になし／わからない
全体		958	15.8	9.4	9.0	5.2	4.3	4.2	3.8	2.0	2.0	1.7	1.5	1.5	1.0	0.9	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	18.7
年代別	20代	238	16.8	9.7	1.3	10.5	6.3	5.5	1.3	0.4	1.3	2.5	0.8	3.8	0.4	1.3	-	0.4	0.8	1.3	0.4	1.3	0.8	0.8	0.4	1.3	0.8	0.4	14.7
	30代	240	15.8	12.1	5.8	5.8	3.8	5.4	2.5	4.6	1.3	1.7	0.8	1.7	0.4	1.7	1.7	-	1.3	0.8	1.3	0.8	0.8	0.8	1.7	0.4	1.3	0.8	13.8
	40代	240	15.4	9.2	11.7	2.5	3.3	3.3	4.6	1.7	2.9	1.3	2.9	-	1.7	0.4	0.4	1.7	0.8	-	-	0.4	0.4	0.8	-	0.4	-	-	22.5
	50代	240	15.0	6.7	17.1	2.1	3.8	2.5	6.7	1.3	2.5	1.3	1.3	0.4	1.7	0.4	1.3	0.8	-	0.8	1.3	-	0.4	-	-	-	-	0.8	23.8
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	200	14.0	10.0	6.5	6.5	5.0	5.0	4.5	1.5	1.5	2.5	2.0	1.0	1.0	0.5	-	0.5	-	0.5	1.0	-	0.5	-	-	0.5	0.5	1.5	18.0
	現会員（月1未満・幽霊会員）	198	14.1	7.6	11.1	3.0	4.0	2.5	2.0	2.0	2.0	0.5	1.5	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	0.5	0.5	0.5	1.0	0.5	-	0.5	0.5	24.2
	過去利用・退会	200	16.0	9.5	9.0	7.0	4.0	6.0	2.0	2.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	1.5	-	1.0	0.5	0.5	1.0	0.5	-	-	-	22.5
	体験受講経験あり or 都度払い	200	19.5	9.0	9.5	3.5	4.0	4.0	6.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	-	13.5
	今後利用意向あり	160	15.0	11.3	8.8	6.3	4.4	3.1	4.4	3.8	4.4	2.5	1.3	0.6	1.3	1.9	1.3	1.3	-	0.6	-	0.6	1.3	-	0.6	1.3	0.6	0.6	14.4

※WB前の数値を使用（0.5%以上の項目のみ表示）

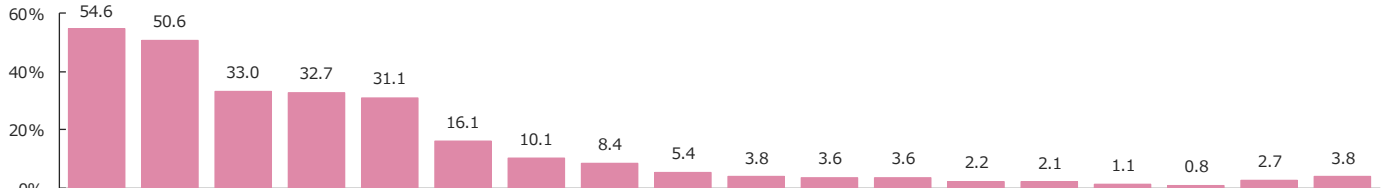
※全体の値を基準に降順並び替え

Q1AC あなたが、”美ボディ”と言われて連想する女性芸能人を教えてください。（MA）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用理由

- 利用理由は全体で「健康維持をしたいから」が最も高く54.6%、次いで「運動不足を解消したいから」 「痩せたいから」「気分転換・ストレス解消になるから」が上位にあがる。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「運動不足を解消したいから」「1人ではなかなか運動が続かないから」、体験受講経験者では「友人や知人に誘われた・勧められたから」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	健康維持をしたいから	運動不足を解消したいから	痩せたいから	気分転換・ストレス解消になるから	理想の身体を目指したいから（ボディメイクをしたいから）	ひとりではなかなか運動が続かないから	友人や知人に誘われた・勧められたから	自分にあったレッスンがありそうだから	期間限定キャンペーンがあったから	友人や知人がやっていて良さそうだから	専門のインストラクター・スタッフがいるから	時間があるから	友達を作りたかったから	専門的な設備が整っているから	モデルやオシャレな人が通っているジム・フィットネスに	ほかにやることがないから	その他	なんとなく
全体		958	54.6	50.6	33.0	32.7	31.1	16.1	10.1	8.4	5.4	3.8	3.6	3.6	2.2	2.1	1.1	0.8	2.7	3.8
年代別	20代	173	45.6	48.4	53.9	35.5	42.6	12.5	8.6	8.8	6.8	3.8	2.3	5.2	3.9	4.7	4.3	0.8	0.9	3.5
	30代	195	52.5	49.0	42.1	33.9	34.7	12.2	8.9	9.1	5.3	3.5	2.9	4.6	4.2	2.7	1.1	1.6	3.7	5.2
	40代	300	55.0	55.7	28.8	39.6	32.2	20.1	12.4	6.7	3.3	3.2	4.5	3.9	1.5	1.0	-	1.2	2.7	1.4
	50代	289	61.0	47.9	18.6	22.9	20.6	16.8	9.4	9.5	6.8	4.8	3.8	1.7	0.7	1.4	0.4	-	3.2	5.6
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	60.3	62.2	26.9	37.7	31.6	30.9	11.2	16.4	6.2	3.8	8.6	7.4	1.3	1.1	2.2	2.4	3.5	1.8
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	47.0	50.1	40.8	28.8	32.8	19.8	8.6	8.5	6.5	4.6	8.5	4.5	3.6	2.9	2.5	1.0	1.5	2.0
	過去利用・退会	227	51.6	49.7	36.0	26.7	21.3	18.0	15.8	9.2	11.0	3.1	2.3	4.8	0.6	2.5	0.9	1.4	3.4	1.3
	体験受講経験あり or 都度払い	152	38.0	40.1	23.6	30.5	24.6	12.5	28.1	5.8	10.9	6.3	3.4	3.0	1.4	1.3	0.4	-	4.0	3.7
	今後利用意向あり	423	62.2	52.6	34.7	36.2	38.3	12.7	0.6	7.3	-	3.2	2.5	2.3	3.4	2.3	1.1	0.5	1.9	5.9

Q2 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに入会した／体験受講した／都度払いで利用している／受講しようと思っている理由を教えてください。（MA）

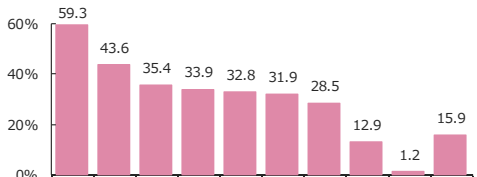
※全体の値を基準に降順並び替え

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

ジム・フィットネス以外に検討・行なったこと

- ジム・フィットネス以外の検討率は、全体で84.1%。検討内容は「自宅で運動」が最も高く59.3%。年代別では、20代で「エステに通う」が特に高い。
- ジム・フィットネス以外の実施率は、全体で75.1%。実施内容は「自宅で運動」が最も高く46.9%。年代別では、20代で実施率が高く、特に「エステに通う」が高い。

検討したこと

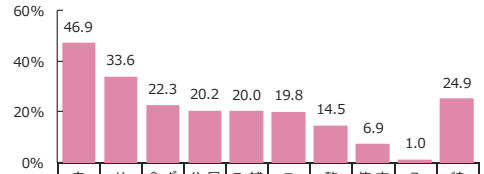


n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	エステに通う	補正効果のある下着やスパッツを履く	整体や骨盤矯正に通う	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		474	59.3	43.6	35.4	33.9	32.8	31.9	28.5	12.9	1.2	15.9	84.1
年代別	20代	127	64.3	49.5	50.3	43.6	37.8	32.1	28.0	11.7	0.5	8.7	91.3
	30代	113	54.7	41.5	27.9	30.6	33.8	31.5	29.6	14.1	0.8	18.2	81.8
	40代	140	61.2	38.5	30.1	25.9	28.6	31.9	31.5	13.0	0.6	22.1	77.9
	50代	94	55.5	45.8	32.2	37.0	31.1	32.3	23.4	13.0	3.5	13.6	86.4
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	42	52.8	46.1	43.2	30.7	28.3	38.1	26.4	10.1	2.0	14.8	85.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	38	50.0	45.4	51.6	27.3	37.4	32.5	28.0	16.5	3.6	13.3	86.7
	過去利用・退会	107	50.6	42.6	38.9	25.7	35.6	37.4	29.1	10.5	-	17.6	82.4
	体験受講経験あり or 都度払い	57	66.0	41.3	46.3	36.0	47.3	36.2	30.1	18.5	1.0	11.8	88.2
	今後利用意向あり	229	64.5	43.9	26.9	38.9	27.9	27.1	28.3	12.6	1.3	16.8	83.2

※全体の値を基準に降順並び替え

行なったこと



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	自宅で運動をする	サプリを飲む	ダイエット食品・飲料を食べる・飲む	屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をする	補正効果のある下着やスパッツを履く	エステに通う	整体や骨盤矯正に通う	市販のダイエット機器を使用する	その他	特にない	■検討したこと／実際におこなったことがある・計
全体		474	46.9	33.6	22.3	20.2	20.0	19.8	14.5	6.9	1.0	24.9	75.1
年代別	20代	127	51.7	41.3	21.4	17.8	24.3	33.5	14.4	7.5	0.3	14.4	85.6
	30代	113	42.1	34.0	20.1	19.5	19.4	11.6	17.3	6.0	0.8	30.0	70.0
	40代	140	44.7	25.7	24.2	22.2	13.9	12.7	12.8	5.2	0.2	32.3	67.7
	50代	94	49.3	34.3	23.4	21.4	24.1	21.6	13.7	9.9	3.1	21.8	78.2
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	42	46.2	36.4	28.4	16.3	22.1	19.5	11.7	4.6	0.8	20.9	79.1
	現会員（月1未満・幽霊会員）	38	40.4	35.8	22.0	22.7	17.7	31.7	19.2	3.5	1.8	22.8	77.2
	過去利用・退会	107	39.2	32.6	26.7	21.7	21.2	25.0	24.9	6.2	-	25.6	74.4
	体験受講経験あり or 都度払い	57	55.9	31.0	24.5	20.6	26.6	28.8	20.0	12.2	1.0	19.2	80.8
	今後利用意向あり	229	49.4	33.8	18.6	19.7	17.8	13.1	8.1	6.9	1.3	27.1	72.9

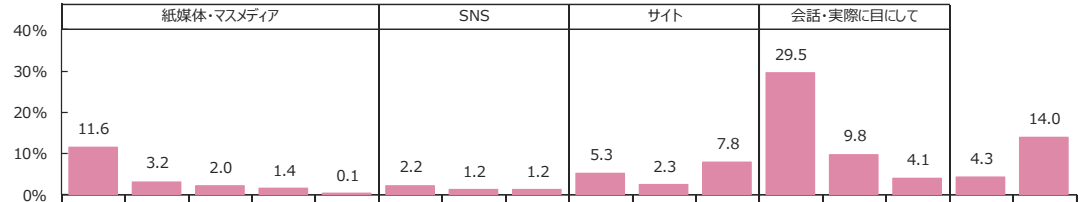
※全体の値を基準に降順並び替え

Q3_1 痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを検討しましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】
Q3_2 痩せたい・理想の体を目指したいと回答した方にお伺いします。それを実現するために、ジム・フィットネスに入会すること以外に、どのようなことを行ないましたか。（MA）【痩せたい・理想の体を目指したい方ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用きっかけ

- 利用きっかけは、全体で「会話・実際に目にして・計」が最も高く43.4%で、特に「家族・知人・友人からの口コミをきいて」が29.5%と高い。
- 「SNS・計」において、年代別では20代が、利用状況別では現会員(月1未満・幽霊会員)がそれぞれ全体より高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	チラシ・フリーペーパーをみて	テレビ番組・テレビCMをみて	雑誌をみて	新聞・新聞広告をみて	ラジオをきいて	SNS（Twitter、Instagramなど）の広告をみて	芸能人・モデル・専門家のSNSの投稿をみて	一般の人（友人・知人など）のSNSの投稿をみて	予約・口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）をみて	ダイエットに関するニュース・まとめサイトをみて	その他インターネットをみて	家族・知人・友人からの口コミをきいて	店舗をみかけて	街中の広告（看板、電車内広告など）をみて	その他	覚えていない	■紙媒体・マスメディア・計	■SNS・計	■サイト・計	■会話・実際に目にして・計
全体		535	11.6	3.2	2.0	1.4	0.1	2.2	1.2	1.2	5.3	2.3	7.8	29.5	9.8	4.1	4.3	14.0	18.2	4.6	15.5	43.4
年代別	20代	80	6.0	5.0	1.7	0.7	0.4	10.3	3.7	2.2	8.1	3.2	12.9	23.5	7.9	3.7	1.9	8.7	13.8	16.2	24.3	35.1
	30代	110	10.6	8.3	1.1	0.5	0.3	0.6	1.1	2.3	6.6	2.3	7.9	30.9	9.5	3.2	1.7	13.1	20.9	4.0	16.8	43.6
	40代	173	12.6	1.1	3.3	1.8	-	-	1.1	1.0	3.7	1.2	8.9	27.7	12.6	4.6	5.0	15.3	18.7	2.1	13.9	45.0
	50代	172	13.9	1.1	1.4	1.8	-	1.8	0.2	0.2	4.9	3.1	4.2	33.3	8.0	4.4	6.3	15.6	18.2	2.2	12.1	45.7
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	11.7	1.8	1.7	2.4	0.7	3.3	1.5	1.8	4.4	0.7	12.6	30.0	10.0	3.6	1.8	11.8	18.3	6.6	17.8	43.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	9.6	4.5	1.0	-	-	5.1	3.6	3.5	8.5	4.0	6.6	21.7	9.6	4.6	3.1	14.6	15.1	12.2	19.1	35.9
	過去利用・退会	227	12.8	4.1	2.0	1.6	-	1.4	0.9	-	4.6	1.8	8.3	27.8	11.8	4.5	4.9	13.5	20.5	2.3	14.8	44.1
	体験受講経験あり or 都度払い	152	10.6	1.9	2.7	1.1	-	1.6	0.4	1.5	5.5	3.4	4.7	35.3	6.7	3.7	5.4	15.6	16.2	3.5	13.5	45.7
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

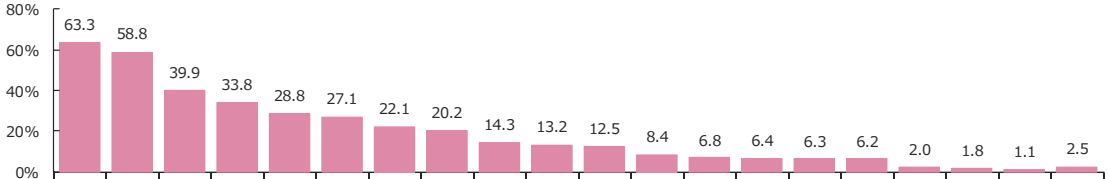
※各カテゴリごとに全体の値を基準に降順並び替え

Q4 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を初めて利用したきっかけを教えてください。最もあてはまるものをひとつだけお答えください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（いくつでも）

- 重視点は、全体で「通いやすい場所にあること」が63.3%と最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、30代で「施設の清潔さ・キレイさ」「レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと」「予約が取りやすいこと」が全体を上回る。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「通いやすい場所にあること」「レッスン・トレーニングメニューが充実していること」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	営業時間が自分にあっていること	レッスンが楽しいこと	施設の清潔さ・キレイさ	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	予約が取りやすいこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	評判・口コミが良いこと	知人・友人が通っていること	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	会員コースが豊富／変更しやすいこと	トレーニング機器やスタジオが充実していること	施設のオシャレさ	大手・有名であること	複数店舗を利用できること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	店頭ショップでの商品が充実していること	保険組合で割引がある	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		535	63.3	58.8	39.9	33.8	28.8	27.1	22.1	20.2	14.3	13.2	12.5	8.4	6.8	6.4	6.3	6.2	2.0	1.8	1.1	2.5	79.1	30.2	23.2	49.7	44.0	27.5
年代別	20代	80	49.7	53.3	36.0	30.8	30.8	23.8	25.6	24.3	23.1	13.9	16.2	14.7	7.1	12.9	9.4	4.2	2.0	1.6	2.6	2.5	65.9	35.0	27.1	49.0	40.7	36.9
	30代	110	62.6	58.5	37.4	36.4	35.2	35.6	31.4	16.6	17.8	16.9	15.9	10.0	4.3	10.3	9.7	5.8	2.0	1.8	0.6	1.7	77.5	35.5	19.7	50.3	49.8	33.2
	40代	173	66.7	61.7	42.0	37.6	29.6	28.4	19.4	20.7	10.3	16.3	13.9	5.0	6.3	4.9	3.8	8.2	2.0	1.7	1.7	3.1	81.2	31.1	23.8	49.5	46.3	26.5
	50代	172	66.4	58.7	41.3	29.8	22.9	22.1	17.2	20.0	11.9	7.3	7.2	7.9	8.8	2.3	5.3	5.3	2.0	2.0	0.2	2.3	84.2	23.7	23.0	49.8	39.4	20.7
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	69.1	57.9	35.6	36.9	22.5	30.9	25.7	25.6	10.6	9.7	11.2	9.9	5.5	4.4	4.9	5.1	2.4	1.8	1.1	5.3	82.5	23.2	27.1	49.3	48.2	19.9
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	51.5	46.5	36.8	33.3	31.0	28.2	22.6	20.7	18.2	12.2	9.6	12.6	9.1	12.1	10.9	6.1	4.5	1.5	4.1	2.0	65.1	35.2	23.1	45.8	46.4	33.7
	過去利用・退会	227	64.0	56.8	49.0	33.3	31.0	26.0	21.4	21.6	14.6	13.4	12.6	7.0	6.4	6.9	6.8	7.5	1.6	2.0	0.7	0.9	77.7	32.6	25.1	55.7	42.0	28.2
	体験受講経験あり or 都度払い	152	63.8	67.8	30.4	33.1	28.1	26.2	20.9	14.6	14.3	15.4	14.4	7.8	7.1	4.2	4.3	4.7	1.3	1.6	0.5	3.3	85.4	28.5	18.0	42.7	43.5	28.3
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

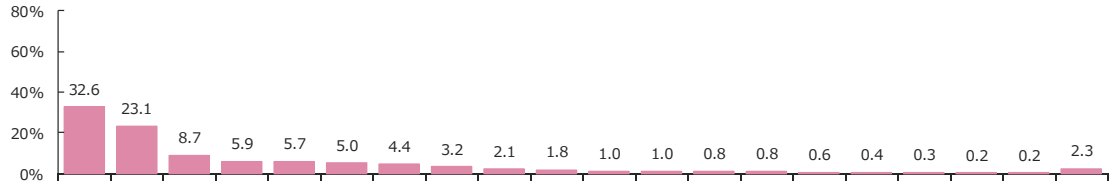
※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_1 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点を教えてください。（MA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用重視点（ひとつだけ）

- 最重視点も、全体で「通いやすい場所にあること」（32.6%）が最も高く、「価格」と続く。
- 年代別では、50代で「通いやすい場所にあること」が高い。
- 利用状況別では、体験受講経験者で「価格」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	価格	レッスンが楽しいこと	知人・友人が通っていること	営業時間が自分にあっていること	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	施設の清潔さ・キレイさ	評判・口コミが良いこと	予約が取りやすいこと	施設のオシャレさ	会員コースが豊富／変更しやすいこと	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	大手・有名であること	トレーニング機器やスタジオが充実していること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	複数店舗を利用できること	保険組合で割引がある	店頭ショップでの商品が充実していること	その他	■立地・価格・計	■施設・計	■充実性・計	■利用のしやすさ・計	■トレーナー・レッスン・計	■口コミ・有名・計
全体		535	32.6	23.1	8.7	5.9	5.7	5.0	4.4	3.2	2.1	1.8	1.0	1.0	0.8	0.8	0.6	0.4	0.3	0.2	0.2	2.3	55.8	4.2	5.2	8.8	14.9	8.8
年代別	20代	80	20.9	23.1	5.0	6.7	7.9	3.3	8.8	4.9	6.0	2.6	1.3	1.3	1.3	1.7	0.9	0.7	0.4	-	1.1	2.0	44.0	6.2	10.8	12.2	10.4	14.3
	30代	110	27.6	22.5	9.1	6.5	3.2	9.1	1.8	6.6	5.2	3.4	0.6	0.6	-	0.8	0.6	0.9	0.3	-	-	1.4	50.0	7.2	2.3	7.4	19.1	12.6
	40代	173	35.2	21.4	9.5	7.4	4.7	5.4	5.2	0.6	0.3	0.8	1.3	0.9	1.8	0.9	0.2	-	0.6	0.6	-	3.1	57.2	1.9	5.4	7.0	16.7	8.6
	50代	172	38.5	25.1	9.4	3.6	7.4	2.7	3.3	2.9	0.2	1.4	0.9	1.2	-	0.2	0.9	0.4	-	-	-	2.1	63.6	3.7	4.2	10.0	12.4	4.0
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	37.4	17.6	11.1	2.8	5.2	5.1	6.5	1.1	1.3	2.2	0.4	1.3	0.6	1.1	-	0.7	0.4	-	0.4	4.9	55.0	1.4	6.9	9.1	17.5	5.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	24.3	16.6	10.6	7.6	5.1	7.1	3.0	5.5	4.6	2.0	3.1	1.5	0.5	1.5	2.5	1.4	0.5	1.6	-	1.0	42.4	8.6	5.5	9.1	19.6	13.7
	過去利用・退会	227	35.3	20.5	7.9	5.8	7.4	5.3	5.8	3.9	2.3	1.1	1.3	-	0.7	0.7	0.6	0.3	-	-	0.3	0.9	55.7	5.2	6.7	8.5	14.1	8.8
	体験受講経験あり or 都度払い	152	29.3	33.1	7.7	7.1	3.7	3.6	1.8	2.4	1.1	2.6	-	2.0	1.2	0.4	-	-	0.7	-	-	3.3	62.4	2.4	1.8	9.0	12.5	8.6
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q5_2 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに入会／体験受講／都度払いで利用する際に重視した点のうち、決め手となったものを教えてください。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用プラン

- 全体では「時間指定なしの通い放題プラン」が36.7%で最も高く、特に20代で高い。

(%)

		n=	時間指定なしの通い放題プラン	時間指定ありの通い放題プラン（土日祝のみ、18時以降などの指定がある）	回数制限プラン（月4回まで、月8回までなど）	回数チケット（5回券、10回券など）	その他
全体		383	36.7	12.2	26.7	19.0	5.4
年代別	20代	62	45.6	10.1	29.8	11.9	2.5
	30代	80	38.0	12.0	28.4	19.2	2.4
	40代	119	30.7	14.4	29.4	18.3	7.1
	50代	122	37.3	11.1	21.4	23.2	7.0
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	34.1	10.4	31.6	16.3	7.6
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	40.5	14.5	22.4	20.2	2.5
	過去利用・退会	227	36.7	12.2	26.1	19.8	5.3
	体験受講経験あり or 都度払い	0					
	今後利用意向あり	0					

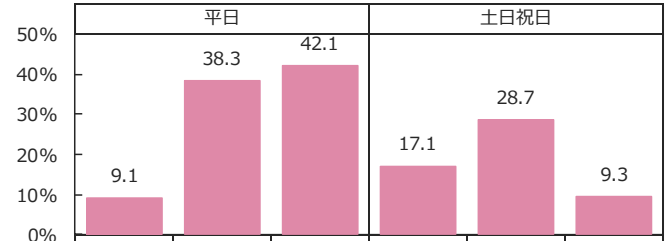
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q6 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスについて、あなたが利用している／していたプランを教えてください。（SA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

利用時間帯

- 利用時間帯は、全体で「平日10～18時ごろ」「平日18時以降」がいずれも40%程度で高い。
- 年代別では、30代が「平日18時以降」、50代が「平日10～18時ごろ」の利用が多い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）では「平日10時～18時ごろ」「土日祝日10時～18時ごろ」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	早朝10時～ごろ	10時～18時ごろ	18時以降	早朝10時～ごろ	10時～18時ごろ	18時以降	■平日・計	■土日祝・計
全体		383	9.1	38.3	42.1	17.1	28.7	9.3	81.9	42.3
年代別	20代	62	11.2	33.4	49.1	14.1	32.9	18.6	77.4	46.7
	30代	80	7.6	26.5	53.2	24.7	29.7	12.0	78.4	50.4
	40代	119	9.9	36.9	42.0	21.3	27.8	7.5	83.9	44.4
	50代	122	8.4	49.8	31.4	9.4	26.8	4.6	84.4	32.8
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	7.1	44.7	35.5	16.5	34.4	11.1	80.2	46.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	8.0	36.3	34.5	13.5	27.5	12.2	72.4	43.8
	過去利用・退会	227	10.3	36.3	46.9	18.4	26.8	7.7	85.3	40.4
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-

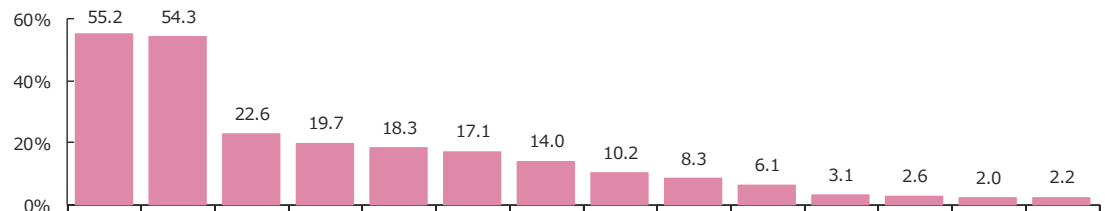
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q7 あなたが普段、【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を利用する／していた曜日・時間帯を教えてください。（MA）
【入会経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

継続利用理由

- 継続利用理由は、全体で「ストレス解消になるから」「運動効果の実感があるから」が高く半数以上を占める。
- 年代別では、50代で「体力低下や病気になる不安があるから」が高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	ストレス解消になるから	運動効果の実感があるから	生活が充実するから	体力低下や病気になる不安があるから	目標と達成感があるから	インストラクター・スタッフとの交流が楽しいから	プログラムが充実しているから	時間があるから	仲間づくりや交流が楽しいから	ほかにやることがないから	家族やまわりの人の応援があるから	設備が充実しているから	医師にすすめられているから	その他
全体		89	55.2	54.3	22.6	19.7	18.3	17.1	14.0	10.2	8.3	6.1	3.1	2.6	2.0	2.2
年代別	20代	16	48.0	54.0	30.0	12.0	24.0	4.0	18.0	10.0	6.0	8.0	2.0	-	2.0	2.0
	30代	16	56.0	54.0	24.0	14.0	16.0	20.0	12.0	8.0	8.0	12.0	12.0	4.0	2.0	2.0
	40代	25	66.0	50.0	20.0	18.0	14.0	20.0	10.0	12.0	8.0	6.0	2.0	4.0	2.0	-
	50代	32	50.0	58.0	20.0	28.0	20.0	20.0	16.0	10.0	10.0	2.0	-	2.0	2.0	4.0
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	55.2	54.3	22.6	19.7	18.3	17.1	14.0	10.2	8.3	6.1	3.1	2.6	2.0	2.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

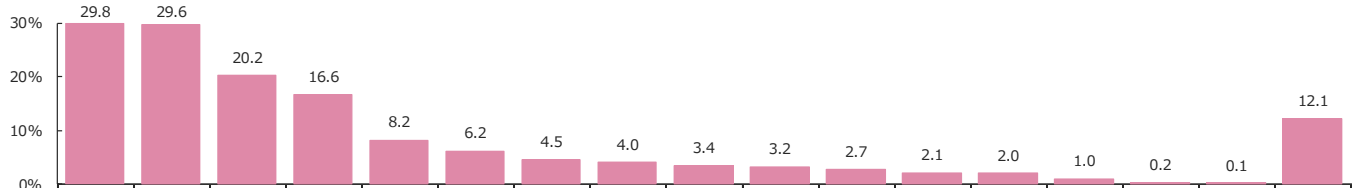
※全体の値を基準に降順並び替え

Q8 あなたが、【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに継続的に利用している理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1以上）ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

直近非利用理由・退会理由

- 直近非利用理由・退会理由は、全体で「通うのが面倒になってしまった」「時間が合わなくなった・無くなったから」が3割程度で高い。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）で「コロナ起因・計」が全体を大きく上回り、「コロナウイルスの感染が怖いから」「コロナウイルスによりジムが開いていないから」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通うのが面倒になってしまった	時間が合わなくなった・無くなったから	コロナウイルスの感染が怖いから	環境の変化（子育てや引っ越しなど）があったから	コロナウイルスによりジムが開いていないから	結果や効果がなかなか出ないから	飽きたから	やりたいレッスンの予約がなかなか取れないから	他会員など仲間の雰囲気が合わないから	レベルについていけないから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	ジムにおいて、コロナウイルスの感染予防対策が十分でなかったから	目標を達成したから	インストラクターやスタッフが良くないから	設備が古い・不衛生だから	他のジム・フィットネス系の施設に通っているから	その他	■コロナ起因・計
全体		294	29.8	29.6	20.2	16.6	8.2	6.2	4.5	4.0	3.4	3.2	2.7	2.1	2.0	1.0	0.2	0.1	12.1	26.1
年代別	20代	45	33.5	22.6	34.5	8.1	16.5	9.6	7.6	7.4	-	-	5.6	4.3	3.3	2.5	0.8	-	5.8	49.2
	30代	63	20.5	31.0	23.5	33.5	9.5	4.5	2.5	6.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.5	-	-	0.5	8.5	27.0
	40代	95	32.3	38.3	9.2	14.5	5.5	5.3	6.5	3.1	6.0	4.0	2.7	1.1	2.0	2.0	0.4	-	13.6	14.7
	50代	90	31.9	23.0	22.2	11.3	6.1	6.5	2.4	1.5	3.6	5.3	2.0	2.7	1.6	-	-	-	16.1	25.7
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	12.2	17.6	48.9	10.9	20.3	1.0	4.6	6.1	2.1	1.5	5.6	6.1	1.0	0.5	1.0	0.5	6.6	64.7
	過去利用・退会	227	35.0	33.1	11.8	18.3	4.7	7.7	4.5	3.4	3.8	3.7	1.8	0.9	2.3	1.2	-	-	13.7	14.7
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

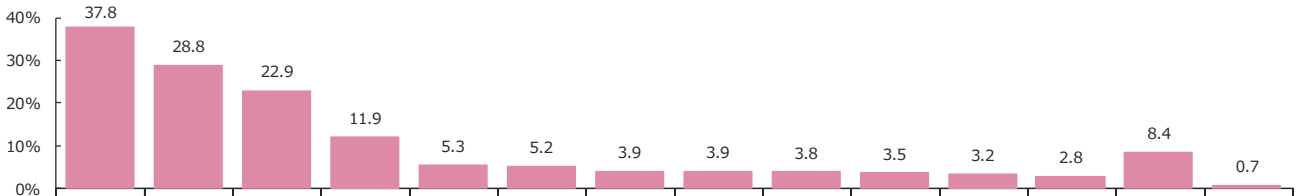
※全体の値を基準に降順並び替え

Q9 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】に入会しているが、直近で利用していない理由を教えてください。【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を退会した理由を教えてください。（MA）
【現会員（月1未満・幽霊会員）・退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

体験に留まった理由

- 体験に留まった理由は、全体で「体験だけしてみたかっただけだから」が37.8%で最も高く、次いで「通うのが面倒になってしまったから」「会費が高かったから」が上位にあがる。
- 年代別では、50代で「会費が高かったから」が低い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	体験だけしてみたかっただけだから	通うのが面倒になってしまったから	会費が高かったから	レッスンがハード／レベルについていけないと感じたから	自宅や屋外公共エリア（家の近所や公園など）でできる運動をすることにしたから	他会員など仲間の雰囲気が合わなかったから	結果や効果がなかなか出なさそうだったから	ほかの人に運動しているところを見られたくなかったから	設備が古い・不衛生だったから	やりたいプログラムの予約がなかなか取れなさそうだから	他のジム・フィットネス系の施設に通うことにしたから	インストラクターやスタッフが良くなかったから	その他	今後入会する予定
全体		129	37.8	28.8	22.9	11.9	5.3	5.2	3.9	3.9	3.8	3.5	3.2	2.8	8.4	0.7
年代別	20代	15	38.1	28.6	26.2	7.1	2.4	7.1	4.8	4.8	-	-	7.1	-	7.1	2.4
	30代	23	28.9	26.3	39.5	7.9	5.3	2.6	5.3	5.3	7.9	2.6	-	2.6	15.8	2.6
	40代	46	46.5	27.9	18.6	14.0	7.0	2.3	2.3	4.7	2.3	-	2.3	2.3	4.7	-
	50代	45	33.3	31.1	17.8	13.3	4.4	8.9	4.4	2.2	4.4	8.9	4.4	4.4	8.9	-
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	129	37.8	28.8	22.9	11.9	5.3	5.2	3.9	3.9	3.8	3.5	3.2	2.8	8.4	0.7
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q10 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を体験受講したが、入会しなかった理由を教えてください。（MA）
【体験受講経験ありベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／現会員

- 現会員の月額会費は、全体で月平均0.73万円。
- 年代別では、50代は月平均0.65万円と低い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で月平均0.74万円、現会員（月1未満・幽霊会員）は月平均0.73万円で、大きな差はみられない。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		156	15.2	12.6	24.4	23.1	17.6	4.8	2.1	0.73万円
年代別	20代	33	20.4	6.2	25.7	21.3	17.3	5.0	4.1	0.75万円
	30代	32	14.0	8.0	22.0	27.1	22.0	5.0	2.0	0.78万円
	40代	42	8.9	18.7	24.8	23.6	15.9	6.4	1.6	0.78万円
	50代	48	18.0	14.8	24.8	21.3	16.5	3.3	1.3	0.65万円
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	13.4	12.6	21.8	24.9	20.4	5.8	1.1	0.74万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	17.7	12.7	27.8	20.7	14.0	3.5	3.5	0.73万円
	過去利用・退会	0								0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_1 現在入会している【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】の会費は、月額いくらですか。（税込み）（NU）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／退会者

- 退会者の月額会費は、全体で月平均0.75万円。
- 年代別では、50代は月平均0.69万円と低い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		227	10.3	15.1	19.3	24.4	24.3	4.7	1.9	0.75万円
年代別	20代	29	6.0	10.0	16.0	36.0	20.0	6.0	6.0	0.88万円
	30代	48	14.0	12.0	16.0	28.0	22.0	6.0	2.0	0.75万円
	40代	77	10.0	16.0	20.0	26.0	22.0	4.0	2.0	0.75万円
	50代	74	10.0	18.0	22.0	16.0	30.0	4.0		0.69万円
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	0								0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0								0.00万円
	過去利用・退会	227	10.3	15.1	19.3	24.4	24.3	4.7	1.9	0.75万円
	体験受講経験あり or 都度払い	0								0.00万円
	今後利用意向あり	0								0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_2 退会した【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】の会費は、月額いくらでしたか。（税込み）（NU）
【退会者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／都度利用者

- n数が少ないため、参考値としてください。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		23	65.6				18.8		8.7	2.6 4.3	0.27万円
年代別	20代	3	25.0		50.0			12.5		12.5	0.37万円
	30代	7	50.0			25.0		8.3	8.3	8.3	0.37万円
	40代	8	100.0								0.15万円
	50代	5	60.0				20.0		20.0		0.24万円
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	0									0.00万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	0									0.00万円
	過去利用・退会	0									0.00万円
	体験受講経験あり or 都度払い	23	65.6				18.8		8.7	2.6 4.3	0.27万円
	今後利用意向あり	0									0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_3 都度払いで通っている【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】の会費は、月額いくらですか。（税込み）「1回あたりの利用金額」×「1ヵ月あたりに利用する回数」を計算してお答えください。（NU）
【都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費以外の利用費用

- 月額会費以外の費用は、全体で月平均0.10万円。「利用していない」が7割に及ぶ。
- 年代別では、30代が月平均0.16万円で最も高い。
- 利用状況別では、現会員（月1未満・幽霊会員）が月平均0.19万円で最も高い。

(%)

		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	利用していない	平均（円／月）
全体		406	17.9	3.8	3.9	1.7	0.6	0.5	0.4	71.4	0.10万円
年代別	20代	65	19.7	6.5	8.3	1.6	0.9	2.0	0.5	60.5	0.14万円
	30代	87	21.9	4.8	2.6	1.5	2.2	0.4	1.1	65.7	0.16万円
	40代	127	15.7	1.4	5.0	3.0	0.4			74.5	0.08万円
	50代	127	16.5	4.1	1.3	0.5				77.6	0.04万円
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	16.2	3.6	2.4	0.7	0.9			76.1	0.06万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	26.8	6.1	9.7	1.0	1.9	2.0		52.4	0.19万円
	過去利用・退会	227	16.6	3.1	2.0	0.7	2.0	0.4		75.2	0.08万円
	体験受講経験あり or 都度払い	23	11.7	4.8	10.8	1.6	1.6			69.6	0.11万円
	今後利用意向あり	0									0.00万円

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q11_4 月額会費以外にかかる商品購入費（プロテインやサプリなど）やサービス利用費（ロッカー・シューズの貸し出しなど）は月額いくらくらいですか。（税込み）（NU）
【入会経験者・都度払いベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

月額会費／効果がある場合の支払い許容価格

- 効果がある場合の支払い許容価格は、全体で月平均0.64万円。
- 利用状況別では、退会者で月平均0.92万円で特に高い。

(%)

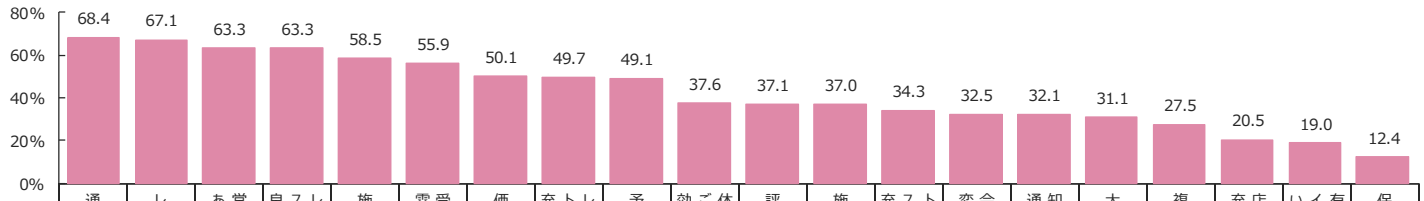
		n=	3千円未満	3千円～5千円未満	5千円～7千円未満	7千円～1万円未満	1万円～1.5万円未満	1.5万円～2万円未満	2万円以上	平均（円／月）
全体		958	15.1	25.4	24.1	17.6	12.0	3.9	2.0	0.64万円
年代別	20代	173	16.2	24.2	24.4	18.2	10.3	2.4	4.4	0.65万円
	30代	195	23.2	16.5	23.2	18.1	14.1	3.6	1.3	0.61万円
	40代	300	12.2	29.9	20.7	18.8	12.4	4.6	1.4	0.64万円
	50代	289	11.8	27.5	27.9	15.6	11.2	4.3	1.7	0.65万円
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	7.1	12.5	16.8	26.3	22.8	10.7	3.8	0.88万円
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	12.7	7.1	27.3	23.7	18.6	5.6	5.0	0.86万円
	過去利用・退会	227	3.4	13.8	18.9	24.7	26.4	9.8	3.0	0.92万円
	体験受講経験あり or 都度払い	152	20.1	31.3	32.9	8.7	5.4	0.2	1.3	0.47万円
	今後利用意向あり	423	21.6	35.1	24.7	14.1	3.3	1.2		0.46万円

Q13 【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスの月額会費として、ご自身が期待していた効果がある場合いくらまで払うことができますか。（税込み）（NU）

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

個別満足度／「満足している・計」スコア

- 個別満足度は、全体で「通いやすい場所にあること」が68.4%で最も高く、次いで「レッスンが楽しいこと」が上位項目としてあがる。
- 年代別では20代～30代、利用状況別では現会員で全体より高い項目が多く、満足度が高い傾向。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	通いやすい場所にあること	レッスンが楽しいこと	営業時間が自分にあっていること	レッスンやトレーニングのスタッフの雰囲気が良いこと	施設の清潔さ・キレイさ	受付などのスタッフの雰囲気が良いこと	価格	レッスン・トレーニングメニューが充実していること	予約が取りやすいこと	体型・体重・筋力など、ご自身が期待していた効果感	評判・口コミが良いこと	施設のオシャレさ	トレーニング機器やスタジオが充実していること	会員コースが豊富／変更しやすいこと	知人・友人が通っていること	大手・有名であること	複数店舗を利用できること	店頭ショップでの商品が充実していること	有名なトレーナー・インストラクターがいること	保険組合で割引がある
全体		535	68.4	67.1	63.3	63.3	58.5	55.9	50.1	49.7	49.1	37.6	37.1	37.0	34.3	32.5	32.1	31.1	27.5	20.5	19.0	12.4
年代別	20代	80	68.6	75.5	72.9	73.4	72.6	67.6	53.9	67.0	56.9	52.6	61.7	60.2	53.8	50.0	41.1	50.4	43.5	37.6	29.2	28.1
	30代	110	74.5	72.3	65.3	71.3	65.9	62.4	51.5	58.6	59.6	44.3	45.3	48.2	38.2	42.3	36.4	40.3	39.1	27.0	27.5	15.0
	40代	173	66.3	62.8	57.5	60.1	52.5	49.4	48.3	38.6	39.7	31.5	25.3	26.5	23.4	23.3	30.2	23.4	18.8	13.0	13.8	7.8
	50代	172	66.5	64.2	63.6	56.9	53.4	52.7	49.3	47.2	48.1	32.4	32.4	29.5	33.6	27.3	27.0	24.1	21.4	16.1	14.1	8.0
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	82.3	86.6	73.9	78.4	70.0	66.3	62.4	62.1	60.8	52.8	41.9	45.4	45.3	42.8	37.1	32.9	31.8	22.1	26.1	15.7
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	74.2	73.3	73.2	71.6	64.1	65.7	65.3	61.1	62.6	49.9	53.6	43.8	48.4	51.8	40.4	42.2	41.2	37.3	36.7	29.9
	過去利用・退会	227	71.0	64.6	67.9	63.4	61.4	54.9	49.0	54.1	52.5	41.4	37.2	38.3	36.8	33.3	32.0	35.5	28.1	22.9	16.0	9.6
	体験受講経験あり or 都度払い	152	53.7	56.7	45.9	50.8	45.1	46.8	37.8	30.7	31.1	17.4	26.9	27.0	17.8	16.7	25.4	18.8	17.9	8.7	11.5	6.8
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

Q14 【加入状況】【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスの以下項目について、どの程度満足していますか／していましたか。／『■満足している・計』スコア（各SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

総合満足度

- 全体では「満足している・計」が60.4%。そのうち「とても満足している」は13.2%。
- 年代別では、20代~30代で「満足している・計」が高い。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）で「満足している・計」が91.2%、そのうち「とても満足している」が30.1%と特に高い。

n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	■満足している・計 とても満足している	■満足している・計 やや満足している	どちらともいえない	■満足していない・計 あまり満足していない	■満足していない・計 全く満足していない	■満足している・計	■満足していない・計
全体		535	13.2	47.2	26.8	10.5	2.3	60.4	12.8
年代別	20代	80	20.4	49.2	20.4	6.6	3.4	69.5	10.0
	30代	110	12.4	55.9	19.9	9.8	2.0	68.3	11.8
	40代	173	11.1	41.5	33.7	10.6	3.0	52.7	13.6
	50代	172	12.5	46.4	27.2	12.8	1.2	58.8	13.9
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	30.1	61.2	6.8	1.6	0.4	91.2	2.0
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	18.2	46.8	25.3	7.1	2.6	65.0	9.7
	過去利用・退会	227	10.6	47.9	29.1	9.9	2.5	58.5	12.5
	体験受講経験あり or 都度払い	152	5.1	38.0	35.9	18.3	2.8	43.0	21.1
	今後利用意向あり	0						-	-

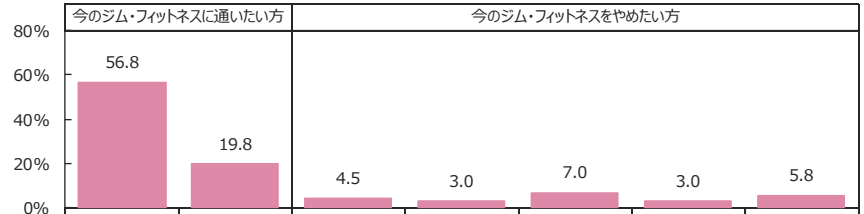
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q15 総合的にみて、あなたは【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに対して、どの程度満足していますか。（SA）
【利用経験者ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向

- 「継続意向あり・計」は全体で76.6%で、「同じコースで通い続けたい」が56.8%で最も高い。
- 年代別では、高年層ほど「継続意向あり・計」が高い傾向。
- 利用状況別では、現会員（月1以上）の「継続意向あり・計」が高く、そのうち「同じコースで通い続けたい」が特に高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		156	56.8	19.8	4.5	3.0	7.0	3.0	5.8	76.6	23.4
年代別	20代	33	39.5	21.5	4.0	6.2	9.3	6.2	13.3	61.0	39.0
	30代	32	48.2	26.0	4.9	3.0	8.9	3.0	5.9	74.2	25.8
	40代	42	66.8	16.5	3.6	1.6	6.5	0.8	4.1	83.3	16.7
	50代	48	65.6	17.4	5.3	2.1	4.8	2.8	2.1	83.0	17.0
ヨガ・ホットヨガ・ピラティス利用状況	現会員（月1以上）	89	69.4	18.4	3.8	0.7	4.0	1.1	2.6	87.8	12.2
	現会員（月1未満・幽霊会員）	67	40.0	21.7	5.5	6.1	11.1	5.6	10.1	61.6	38.4
	過去利用・退会	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	体験受講経験あり or 都度払い	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	今後利用意向あり	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

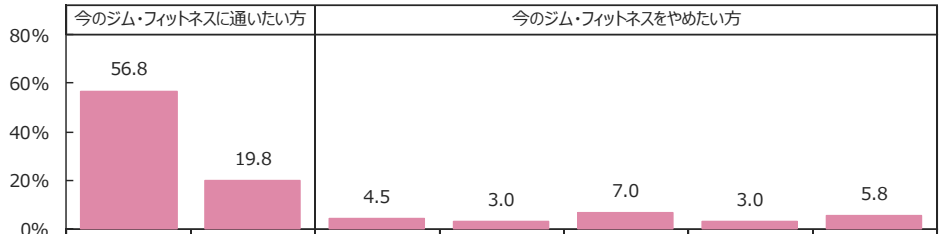
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×効果感満足度

- 「継続意向あり・計」は全体で76.6%で、「同じコースで通い続けたい」が56.8%。
- やや満足している回答者は「継続意向あり・計」が83.5%、「コースは変えるかもしれないが、通い続けたい」が27.3%と高い。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以上
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジムには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		156	56.8	19.8	4.5	3.0	7.0	3.0	5.8	76.6	23.4
【Q14_20】期待していた効果感への満足度	とても満足している	23	63.5	10.7	2.8	3.0	10.0	2.9	7.2	74.2	25.8
	やや満足している	57	56.1	27.3	3.4	1.2	4.4	3.0	4.6	83.5	16.5
	どちらともいえない	63	56.3	15.7	5.7	5.3	8.3	3.7	4.9	72.0	28.0
	あまり満足していない	9	54.9	27.3	3.8	-	10.6	-	3.4	82.2	17.8
	全く満足していない	4	37.5	9.9	14.2	-	-	-	38.5	47.4	52.6
	■満足している・計	80	58.3	22.5	3.2	1.7	6.0	2.9	5.4	80.8	19.2
	■満足していない・計	13	50.1	22.5	6.6	-	7.7	-	13.1	72.6	27.4

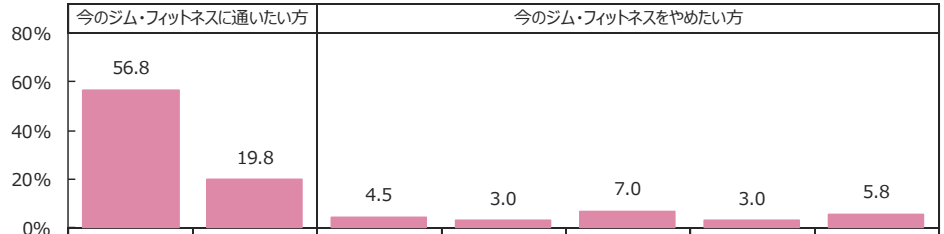
※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製

今後の継続意向×総合満足度

- 満足度が高い回答者（■満足している・計）は「継続意向あり・計」が86.0%で高い。
  とても満足している回答者は「同じコースで通い続けたい」が、全体を大きく上回る。



n=30以上で
- 全体＋10pt以上
- 全体＋5pt以上
- 全体－5pt以下
- 全体－10pt以下

		n=	同じコースで今のジム・フィットネスに通い続けたい	コースは変えるかもしれないが、今のジム・フィットネスに通い続けたい	同じようなコースで別のジム・フィットネスに通いたい	コースを変えて別のジム・フィットネスに通いたい	ジム・フィットネスには通わずに、自分自身でトレーニングを続けたい	一定の成果が現れたら、運動自体をやめるつもり	成果に関わらず、運動自体をやめるつもり	■継続意向あり・計	■継続意向なし・計
全体		156	56.8	19.8	4.5	3.0	7.0	3.0	5.8	76.6	23.4
【Q15】ジム・フィットネス総合満足度	とても満足している	39	74.7	16.7	2.5	0.8	3.4	-	1.7	91.5	8.5
	やや満足している	86	60.0	23.5	4.0	2.7	4.4	2.7	2.7	83.4	16.6
	どちらともいえない	23	30.4	15.5	7.2	8.9	16.1	8.9	13.0	45.9	54.1
	あまり満足していない	6	16.9	10.3	15.4	-	29.9	5.5	22.0	27.2	72.8
	全く満足していない	2	-	-	-	-	16.7	-	83.3	-	100.0
	■満足している・計	125	64.6	21.4	3.6	2.2	4.1	1.9	2.4	86.0	14.0
	■満足していない・計	8	12.7	7.7	11.5	-	26.6	4.1	37.4	20.4	79.6

※n=30未満は参考値のため灰色。

Q16 あなたは、現在利用している（一番直近で利用した）【ヨガ・ホットヨガ・ピラティス】を行うジム・フィットネスに今後も通い続けたいと思いますか。（SA）
【現会員ベース】

© RECRUIT LIFESTYLE Co., LTD. 不許複製