

美容センサス2023年下期
資料編（詳細版）
<運動・トレーニング編>

「15～69歳男女のジム・ヨガ・フィットネスの利用状況」

株式会社リクルート
ホットペッパービューティーアカデミー

<https://hba.beauty.hotpepper.jp/>

※ 出版・印刷物・WEB等へのデータ転載される際には、「（株）リクルート ホットペッパービューティーアカデミー調べ」と明記していただきますようお願い申し上げます。

目次

調査概要

3

【運動・トレーニング】

• 【女性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況	4
• 【男性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況	5
• 【女性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用頻度《1年以内利用者》	6
• 【男性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用頻度《1年以内利用者》	7
• 【女性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額 ：1カ月あたり《1年以内利用者》	8
• 【男性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額 ：1カ月あたり《1年以内利用者》	9
• 【女性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額 ：ここ1年間の合計《1年以内利用者》	10
• 【男性】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額 ：ここ1年間の合計《1年以内利用者》	11

調査概要

調査目的

- 女性・男性それぞれの過去1年間におけるジム・ヨガ・フィットネスの利用状況を把握すること

調査方法

- インターネットによるアンケート調査
 - 株式会社マーケティングアプリケーションズの「MApps Panel」を利用

調査対象

- 全国、人口20万人以上の都市に居住する15～69歳の男女1万3,200人
 - 女性・男性 各6,600人
 - ※人口20万人以上の都市の人口比率によってエリアごとの割付数を決定
 - ※男女それぞれ、年齢5歳刻みで均等割付（エリアと年代による割付数詳細は下記の数表を参照）

■2023年下期調査 エリア別 割付数（数字はサンプル数）

		合計	東北	首都	23	東	甲	関	中	九	(人)																				
		サンプル	北海道	圏	区外	京23区	信越	西	国	州	合計	東北	首都	23	東	甲	関	中	九	合計	東北	首都	23	東	甲	関	中	九			
女性	女性全体	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627
	15～19歳	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57
	20代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	30代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	40代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	50代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	60代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
男性	男性全体	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627
	15～19歳	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57
	20代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	30代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	40代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	50代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	60代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114

調査実施期間

- 2023年8月3日（木）～ 8月13日（日）
- ※時系列データ：比較対象の調査の実施期間と調査対象は以下の通り

調査年	調査実施期間	調査対象	
		女性	男性
2019年	8月15日（木）～ 8月23日（金）	男女それぞれ 15～69歳 6,600サンプル	
2020年	8月14日（金）～ 8月21日（金）		
2021年	8月13日（金）～ 8月20日（金）		
2022年	8月10日（水）～ 8月19日（金）		
2023年	8月3日（木）～ 8月13日（日）		

調査実施機関

- 株式会社アンド・デイ

報告書を見る際の注意点

- ※図表内の%の値は小数第2位を四捨五入しているため、差分や合計値において、単純計算した数値と合致しない場合があります。
- ※実数回答設問については、過大な回答を外れ値として抽出し、それらを除外して平均値等を算出しています。
- ※今回、前年までの集計方法を見直し、一部のデータにおいて2019年～2022年のデータを修正しています。
- P8 【女性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：1カ月あたり《1年以内利用者》
- P9 【男性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：1カ月あたり《1年以内利用者》
- P10 【女性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：ここ1年間の合計《1年以内利用者》
- P11 【男性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：ここ1年間の合計《1年以内利用者》

【女性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況

女性全体におけるマンツーマン指導の利用経験者は10.3%、マンツーマン指導以外は18.5%。

【女性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は3.9%。「利用経験者・計」は10.3%。年代別で見ると、「利用経験者・計」は20代（15.1%）が最多。
- マンツーマン指導以外を「ここ1年間で利用した」人は6.8%。「利用経験者・計」は18.5%。年代別で見ると、「利用経験者・計」は30代・60代は約2割で高い。
- マンツーマン指導以外の「利用経験者・計」は、年々減少傾向。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導）（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下の施設・サービスを利用しましたか。

:フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導）

	n	ここ1年間で利用した		ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない	
		3.9	6.5				
女性全体	(n=6,600)	3.9	6.5	24.3		65.4	
女性 年代別	15~19歳	(n= 600)	3.2	4.8	32.3		59.7
	20代	(n=1,200)	7.3	7.8	26.5		58.4
	30代	(n=1,200)	4.8	8.1	26.3		60.8
	40代	(n=1,200)	3.6	6.5	22.8		67.1
	50代	(n=1,200)	2.0	5.9	22.5		69.6
	60代	(n=1,200)	2.1	4.8	19.3		73.9

利用経験者・計 (%)					
2019年 下期	2020年 下期	2021年 下期	2022年 下期	2023年 下期	2023年下期 2022年下期 との差(pt)
11.4	11.1	12.2	10.5	10.3	-0.2
5.7	8.5	8.5	6.2	8.0	1.8
14.9	15.7	16.3	12.6	15.1	2.5
15.5	12.7	15.0	13.7	12.9	-0.8
10.1	9.8	11.7	10.3	10.1	-0.2
9.8	9.3	10.3	9.0	7.9	-1.1
9.7	9.5	9.5	9.3	6.8	-2.5

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導以外）（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下のサロンなどの施設・サービスを利用しましたか。

:フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導以外）

	n	ここ1年間で利用した		ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない	
		6.8	11.8				
女性全体	(n=6,600)	6.8	11.8	22.7		58.8	
女性 年代別	15~19歳	(n= 600)	5.2	5.2	33.5		56.2
	20代	(n=1,200)	7.7	11.4	26.5		54.4
	30代	(n=1,200)	5.8	14.3	24.0		56.0
	40代	(n=1,200)	5.7	11.6	23.3		59.4
	50代	(n=1,200)	6.2	13.3	19.4		61.2
	60代	(n=1,200)	9.3	11.7	14.9		64.1

利用経験者・計 (%)					
2019年 下期	2020年 下期	2021年 下期	2022年 下期	2023年 下期	2023年下期 2022年下期 との差(pt)
22.6	22.2	21.5	19.9	18.5	-1.4
9.7	11.5	10.3	8.3	10.3	2.0
24.0	24.0	22.3	20.5	19.1	-1.4
25.0	23.8	24.8	23.3	20.0	-3.3
21.8	19.8	20.3	18.2	17.3	-0.9
23.6	23.2	22.5	20.3	19.4	-0.9
25.3	25.3	23.2	23.0	21.0	-2.0

【男性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況

男性全体におけるマンツーマン指導の利用経験者は11.9%、マンツーマン指導以外は17.3%。

【男性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は5.4%。「利用経験者・計」は11.9%。年代別で見ると、「利用経験者・計」は20代（17.9%）が最多。
- マンツーマン指導以外を「ここ1年間で利用した」人は7.3%。「利用経験者・計」は17.3%。年代別で見ると、「利用経験者・計」は20～30代が2割以上で高い。
- マンツーマン指導以外の「利用経験者・計」は、年々減少傾向。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導）（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下のサロンなどの施設・サービスを利用しましたか。

:フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導）

(%)

		ここ1年間で利用した		ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない
男性全体 (n=6,600)		5.4	6.5	18.2	69.9	
男性 年代別	15~19歳 (n= 600)	5.7	7.0	16.2	71.2	
	20代 (n=1,200)	8.8	9.2	18.4	63.7	
	30代 (n=1,200)	9.0	8.3	19.9	62.8	
	40代 (n=1,200)	5.8	6.4	21.3	66.6	
	50代 (n=1,200)	2.0	4.3	17.6	76.2	
	60代 (n=1,200)	1.5	3.9	14.7	79.9	

利用経験者・計					
2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)
12.5	13.0	12.5	11.7	11.9	0.2
12.2	12.3	11.2	10.7	12.7	2.0
20.5	23.3	20.2	16.7	17.9	1.2
16.6	15.8	15.2	19.0	17.3	-1.7
10.5	11.6	12.5	10.7	12.2	1.5
7.3	7.5	8.7	7.5	6.3	-1.2
8.1	7.0	6.7	5.2	5.4	0.2

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導以外）（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下のサロンなどの施設・サービスを利用しましたか。

:フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（マンツーマン指導以外）

(%)

		ここ1年間で利用した		ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない
男性全体 (n=6,600)		7.3	10.1	17.1	65.6	
男性 年代別	15~19歳 (n= 600)	7.2	8.0	17.7	67.2	
	20代 (n=1,200)	9.1	11.3	18.0	61.6	
	30代 (n=1,200)	9.3	11.3	19.5	59.9	
	40代 (n=1,200)	7.9	9.2	19.6	63.3	
	50代 (n=1,200)	4.9	10.1	15.4	69.6	
	60代 (n=1,200)	5.2	9.5	12.5	72.8	

利用経験者・計					
2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)
20.2	20.1	18.3	17.6	17.3	-0.3
15.5	16.0	14.3	12.7	15.2	2.5
25.2	28.3	22.7	21.3	20.4	-0.9
24.2	23.3	20.3	22.7	20.6	-2.1
19.6	18.7	18.4	16.5	17.1	0.6
18.4	16.2	15.5	15.6	15.0	-0.6
16.0	16.0	16.6	14.3	14.7	0.4

**女性利用者のうち、マンツーマン指導を「1週間に1回以上」利用する人は44.1%、
マンツーマン指導以外は64.8%。**

- 【女性】
- マンツーマン指導の利用者のなかで、「1週間に1回以上」利用する人は44.1%。「1カ月に1回以上・計」は80.9%。
 - マンツーマン指導以外の利用者のなかで、「1週間に1回以上」利用する人は64.8%。「1カ月に1回以上・計」は90.6%。年代別でみると、60代では「1週間に1回以上」が8割超で、年代が高いほど割合が高くなっている。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用頻度：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング（マンツーマン指導）（1年以内利用者／単一回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。どの程度の頻度で利用していますか。

	1カ月に1回以上・計	1カ月に1回以上・計						1カ月に1回以上・計						
		1週間に1回以上	1カ月に2~3回程度	1カ月に1回程度	2カ月に1回程度	3カ月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)
女性全体 (n= 256)	44.1	21.5		15.2	8.6	2.3	5.9	87.3	83.3	83.5	83.0	80.9	-2.1	
15~19歳 (n= 19)	35.8	31.6		5.3	10.5	5.3	10.5	75.0	78.3	70.0	100.0	73.7	-26.3	
20代 (n= 87)	28.7	25.3		18.4	13.8	5.7	4.6	3.4	86.9	85.4	82.9	78.6	72.4	-6.2
30代 (n= 58)	55.2	17.2		20.7	5.2	1.7		85.7	85.0	86.0	85.2	93.1	7.9	
40代 (n= 43)	39.5	25.6		16.3	9.3	2.3	7.0	94.4	83.9	80.0	90.9	81.4	-9.5	
50代 (n= 24)	58.3	12.5		4.2	4.2	4.2	16.7	89.7	77.8	85.7	65.4	75.0	9.6	
60代 (n= 25)	72.0	12.0		8.0	8.0			88.9	83.3	91.2	85.7	92.0	6.3	

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用頻度：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング（マンツーマン指導以外）（1年以内利用者／単一回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。どの程度の頻度で利用していますか。

	1ヶ月に1回以上	1ヶ月に1回以上						1ヶ月に1回以上・計						
		1週間に1回以上	1カ月に2~3回程度	1カ月に1回程度	2カ月に1回程度	3カ月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)
女性全体 (n= 446)	64.8	18.2		7.6	4.0	1.6	2.2	91.5	87.6	90.7	89.5	90.6	1.1	
15~19歳 (n= 31)	29.0	22.6		19.4	6.5	3.2	12.9	6.5	60.0	74.2	66.7	71.4	71.0	-0.4
20代 (n= 92)	52.2	20.7		12.0	8.7	2.2	2.2	2.2	86.1	79.8	80.5	82.5	84.8	2.3
30代 (n= 69)	59.4	20.3		10.1	4.3	1.4	1.4		88.6	85.3	89.4	86.4	89.9	3.5
40代 (n= 68)	63.2	26.5		4.4	1.5	1.5			96.6	88.8	94.6	91.2	91.2	0.0
50代 (n= 74)	74.3	17.6		5.4	1.4				96.8	90.7	96.2	94.4	97.3	2.9
60代 (n= 112)	83.0	8.9		4.5	0.9	1.8			98.0	95.1	98.2	95.7	96.4	0.7

**男性利用者のうち、マンツーマン指導を「1週間に1回以上」利用する人は46.6%、
マンツーマン指導以外は60.3%。**

【男性】

- マンツーマン指導の利用者のなかで、「1週間に1回以上」利用する人は46.6%。「1か月に1回以上・計」は85.5%。
- マンツーマン指導以外の利用者のなかで、「1週間に1回以上」利用する人は60.3%。「1か月に1回以上・計」は92.7%。年代別でみると、「1週間に1回以上」は50代（76.3%）が最多。
- 2022年と比べると、マンツーマン指導・マンツーマン指導以外ともに「1か月に1回以上・計」が増加している。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用頻度：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング（マンツーマン指導）（1年以内利用者／単一回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きします。どの程度の頻度で利用していますか。

(%)

		1か月に1回以上・計							1か月に1回以上・計							
		1週間に1回以上	1か月に2~3回程度	1か月に1回程度	2か月に1回程度	3か月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)		
男性全体	(n= 358)	46.6			22.9	15.9	7.3	0.6	88.6	84.3	88.8	84.6	85.5	0.9		
男性 年代別	15~19歳	52.9			17.6	5.9	2.9	8.8	2.9	8.8	80.0	76.7	70.0	71.4	76.5	5.1
	20代	39.0			21.9	22.9	8.6	3.8	3.8	89.6	89.1	90.7	82.4	83.8	1.4	
	30代	46.3			24.1	18.5	9.3	1.9	88.1	81.7	91.9	88.5	88.9	0.4		
	40代	53.6			23.2	8.7	7.2	1.4	5.8	86.0	84.1	91.1	87.5	85.5	-2.0	
	50代	75.8			33.3	12.5	4.2	4.2	93.1	77.8	87.1	76.7	91.7	15.0		
	60代	55.8			16.7	11.1	5.6	5.6	5.6	94.6	84.6	90.9	100.0	83.3	-16.7	

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用頻度：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング（マンツーマン指導以外）（1年以内利用者／単一回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きします。どの程度の頻度で利用していますか。

(%)

		1か月に1回以上・計							1か月に1回以上・計							
		1週間に1回以上	1か月に2~3回程度	1か月に1回程度	2か月に1回程度	3か月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(pt)		
男性全体	(n= 479)	60.3			21.5	10.9	3.3	0.6	88.9	87.2	91.2	89.6	92.7	3.1		
男性 年代別	15~19歳	39.5			18.6	20.9	9.3	2.3	4.7	4.7	66.7	67.9	85.3	76.9	79.1	2.2
	20代	56.0			20.2	17.4	2.8	1.8	1.8	87.0	87.5	86.2	81.8	93.6	11.8	
	30代	53.2			28.8	9.9	2.7	0.9	0.9	89.8	90.0	91.7	94.0	91.9	-2.1	
	40代	64.2			25.3	7.4	2.1	1.1	94.7	88.3	93.9	90.8	96.8	6.0		
	50代	76.3			10.2	5.1	5.1	1.7	1.7	89.6	92.0	92.6	90.8	91.5	0.7	
	60代	74.2			17.7	4.8	1.6	1.6	93.2	89.1	98.4	95.7	96.8	1.1		

女性利用者が、マンツーマン指導にかかる費用は1カ月平均で9,539円、マンツーマン指導以外は6,841円。

- 【女性】
- マンツーマン指導の利用者が、1カ月にかかる費用は「4,001～6,000円」（21.9%）が多い。平均金額は9,539円。
 - マンツーマン指導の2022年との比較では、平均金額が618円増加。
 - マンツーマン指導以外の利用者が、1カ月にかかる費用は「2,001～4,000円」（19.6%）が多い。平均金額は6,841円。年代別でみると、40～60代で7,000円超。
 - マンツーマン指導以外の2022年との比較では、平均金額が342円減少。年代別では20代が891円減少。逆に40代は693円増加。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導）：1カ月あたり（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、1カ月でどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）							
		1～2,000円	2,001～4,000円	4,001～6,000円	6,001～8,000円	8,001～10,000円	10,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)		
女性全体	(n= 251)	17.5	12.0	21.9	12.4	16.7	19.5	9,522 (n=279)	10,132 (n=267)	8,467 (n=236)	8,921 (n=223)	9,539 (n=251)	618		
女性 年代別	15～19歳	61.1			5.6	11.1	5.6	5.6	11.1	7,257 (n= 19)	5,839 (n= 22)	6,968 (n= 20)	6,208 (n= 12)	4,346 (n= 18)	-1,862
	20代	24.7	12.9	21.2	11.8	15.3	14.1	9,925 (n= 73)	9,104 (n= 89)	7,812 (n= 70)	8,828 (n= 56)	8,623 (n= 85)	-205		
	30代	12.3	5.3	31.6	12.3	15.8	22.8	7,837 (n= 76)	10,977 (n= 59)	7,816 (n= 50)	8,788 (n= 61)	11,604 (n= 57)	2,816		
	40代	4.7	14.0	23.3	16.3	20.9	20.9	11,397 (n= 36)	14,532 (n= 31)	9,103 (n= 35)	9,542 (n= 33)	10,939 (n= 43)	1,397		
	50代	12.5	4.2	25.0	16.7	16.7	25.0	10,175 (n= 39)	9,400 (n= 36)	10,000 (n= 27)	8,912 (n= 26)	8,650 (n= 24)	-262		
	60代	33.3		4.2	8.3	25.0	29.2	10,876 (n= 36)	11,000 (n= 30)	9,781 (n= 34)	9,652 (n= 35)	10,148 (n= 24)	496		

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導以外）：1カ月あたり（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、1カ月でどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）							
		1～2,000円	2,001～4,000円	4,001～6,000円	6,001～8,000円	8,001～10,000円	10,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)		
女性全体	(n= 439)	13.2	19.6	15.5	19.1	18.7	13.9	6,991 (n=619)	7,535 (n=595)	7,311 (n=416)	7,183 (n=417)	6,841 (n=439)	-342		
女性 年代別	15～19歳	40.0			26.7	20.0	3.3	6.7	3.3	4,480 (n= 35)	5,319 (n= 30)	5,573 (n= 24)	6,208 (n= 21)	3,647 (n= 30)	-2,561
	20代	22.5	22.5	12.4	11.2	16.9	14.6	6,839 (n=119)	6,988 (n=114)	6,156 (n= 81)	7,002 (n= 80)	6,111 (n= 89)	-891		
	30代	16.7	25.8	21.2	4.5	21.2	10.6	7,189 (n=105)	8,359 (n=101)	7,772 (n= 65)	6,760 (n= 65)	6,252 (n= 66)	-508		
	40代	4.4	20.6	16.2	26.5	20.6	11.8	6,512 (n= 86)	8,313 (n= 98)	7,243 (n= 55)	6,834 (n= 68)	7,527 (n= 68)	693		
	50代	2.7	14.9	14.9	33.8	16.2	17.6	7,650 (n=123)	7,329 (n=108)	7,527 (n= 78)	7,296 (n= 71)	7,691 (n= 74)	395		
	60代	8.9	14.3	13.4	24.1	22.3	17.0	7,290 (n=151)	7,476 (n=144)	8,126 (n=113)	7,883 (n=112)	7,645 (n=112)	-238		

**男性利用者が、マンツーマン指導にかかる費用は1カ月平均で8,374円、
マンツーマン指導以外は6,755円。**

- 【男性】
- マンツーマン指導の利用者が、1カ月にかける費用は「4,001～6,000円」（26.9%）が多い。平均金額は8,374円。
 - マンツーマン指導の2022年との比較では、平均金額が451円増加。
 - マンツーマン指導以外の利用者が、1カ月にかける費用は「2,001～4,000円」（21.0%）が多い。平均金額は6,755円。年代別でみると、30～50代で7,000円超。
 - マンツーマン指導以外の2022年との比較では、平均金額が118円増加。年代別では60代が772円減少。逆に20代では660円増加。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導）：1カ月あたり（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、1カ月でどのくらいの費用をかけていますか。

(%)

		1～2,000円	2,001～4,000円	4,001～6,000円	6,001～8,000円	8,001～10,000円	10,001円以上	平均（円）							
		2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)		
男性全体	(n= 353)	16.4	14.7	26.9	9.1	14.7	18.1	8,294 (n=386)	7,730 (n=396)	8,078 (n=320)	7,923 (n=311)	8,374 (n=353)	451		
男性 年代別	15～19歳	(n= 34)	35.3		20.6	17.6	2.9	8.8	14.7	5,351 (n= 33)	8,058 (n= 39)	5,740 (n= 30)	5,928 (n= 28)	8,041 (n= 34)	2,113
	20代	(n= 101)	16.8	15.8	27.7	11.9	14.9	12.9	7,996 (n=123)	7,202 (n=152)	8,451 (n=107)	7,213 (n= 91)	7,357 (n=101)	144	
	30代	(n= 107)	15.9	13.1	26.2	7.5	15.9	21.5	8,938 (n=108)	7,992 (n= 91)	8,287 (n= 74)	8,392 (n= 96)	8,027 (n=107)	-365	
	40代	(n= 69)	13.0	14.5	26.1	10.1	15.9	20.3	7,959 (n= 56)	7,256 (n= 62)	6,730 (n= 56)	8,718 (n= 48)	8,847 (n= 69)	129	
	50代	(n= 24)	4.2	16.7	33.3	8.3	16.7	20.8	9,914 (n= 29)	9,319 (n= 27)	10,143 (n= 31)	8,265 (n= 30)	12,192 (n= 24)	3,927	
	60代	(n= 18)	11.1	5.6	38.9	11.1	11.1	22.2	9,265 (n= 37)	8,940 (n= 25)	9,264 (n= 22)	9,417 (n= 18)	9,861 (n= 18)	444	

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導以外）：1カ月あたり（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、1カ月でどのくらいの費用をかけていますか。

(%)

		1～2,000円	2,001～4,000円	4,001～6,000円	6,001～8,000円	8,001～10,000円	10,001円以上	平均（円）							
		2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)		
男性全体	(n= 466)	16.3	21.0	17.2	15.0	16.5	13.9	6,523 (n=629)	7,040 (n=627)	6,861 (n=442)	6,637 (n=450)	6,755 (n=466)	118		
男性 年代別	15～19歳	(n= 42)	45.2		16.7	14.3	4.8	14.3	4.8	3,040 (n= 42)	5,308 (n= 54)	4,034 (n= 34)	4,259 (n= 26)	4,800 (n= 42)	541
	20代	(n= 101)	11.9	24.8	19.8	20.8	10.9	11.9	5,748 (n=148)	6,783 (n=162)	7,211 (n=114)	5,697 (n= 99)	6,357 (n=101)	660	
	30代	(n= 107)	18.7	22.4	13.1	9.3	21.5	15.0	7,541 (n=145)	8,134 (n=129)	7,456 (n= 96)	6,585 (n=116)	7,034 (n=107)	449	
	40代	(n= 95)	11.6	18.9	20.0	16.8	14.7	17.9	6,740 (n=110)	6,714 (n=119)	6,469 (n= 82)	7,616 (n= 76)	7,663 (n= 95)	47	
	50代	(n= 59)	11.9	16.9	18.6	11.9	20.3	20.3	7,754 (n= 96)	7,843 (n= 73)	6,998 (n= 54)	7,330 (n= 64)	7,154 (n= 59)	-176	
	60代	(n= 62)	11.3	22.6	16.1	22.6	17.7	9.7	6,194 (n= 88)	6,751 (n= 90)	7,242 (n= 62)	7,246 (n= 69)	6,474 (n= 62)	-772	

[運動・トレーニング]

【女性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：ここ1年間の合計《1年以内利用者》

女性利用者が、マンツーマン指導にかけた費用は1年間平均で6万6,390円、マンツーマン指導以外は6万7,908円。

【女性】

- マンツーマン指導の利用者が、1年間にかけた費用は「1～10,000円」（34.9%）が多い。平均金額は6万6,390円。
- マンツーマン指導の2022年との比較では、平均金額が2万5,285円減少。
- マンツーマン指導以外の利用者が、1年間にかけた費用は「50,001～100,000円」（27.4%）が多い。平均金額は6万7,908円。年代別でみると、60代が8万円以上で多い。
- マンツーマン指導以外の2022年との比較では、平均金額が1,975円減少。年代別では30代が1万2,320円減少。逆に、40代では1万45円増加している。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導）：ここ1年間の合計（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、ここ1年間の合計ではどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）					
		1～10,000円	10,001～50,000円	50,001～100,000円	100,001～200,000円	200,001～300,000円	300,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)
女性全体	(n= 249)	34.9		22.1	22.1	16.1	2.4	83,210 (n=279)	89,168 (n=266)	65,340 (n=237)	91,675 (n=223)	66,390 (n=249)	-25,285
年代別	15～19歳	44.4			22.2	22.2	5.6	62,822 (n= 19)	65,652 (n= 22)	23,340 (n= 20)	78,375 (n= 12)	63,485 (n= 18)	-14,890
	20代	50.0			23.8	14.3	9.5	69,196 (n= 73)	66,799 (n= 88)	43,994 (n= 70)	82,948 (n= 56)	44,921 (n= 84)	-38,027
	30代	26.3		29.8	21.1	15.8	3.5	86,152 (n= 76)	93,074 (n= 59)	70,500 (n= 50)	99,420 (n= 61)	78,094 (n= 57)	-21,326
	40代	27.9	14.0		32.6	18.6	4.7	85,711 (n= 36)	117,355 (n= 31)	78,777 (n= 35)	99,367 (n= 33)	76,965 (n= 43)	-22,402
	50代	20.8	20.8		37.5	16.7	4.2	105,302 (n= 39)	108,050 (n= 36)	98,214 (n= 28)	71,008 (n= 26)	75,804 (n= 24)	4,796
	60代	21.7	13.0	17.4		43.5	4.1	89,752 (n= 36)	112,560 (n= 30)	85,502 (n= 34)	104,802 (n= 35)	88,469 (n= 23)	-16,333

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導以外）：ここ1年間の合計（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、ここ1年間の合計ではどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）					
		1～10,000円	10,001～50,000円	50,001～100,000円	100,001～200,000円	200,001～300,000円	300,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)
女性全体	(n= 441)	22.2		25.4	27.4	22.7	1.6	70,874 (n=621)	72,059 (n=592)	69,989 (n=416)	69,883 (n=417)	67,908 (n=441)	-1,975
年代別	15～19歳	50.0			26.7	13.3	6.7	38,463 (n= 35)	31,168 (n= 29)	36,415 (n= 23)	43,552 (n= 21)	37,880 (n= 30)	-5,672
	20代	36.7			31.1	13.3	16.7	50,115 (n=119)	52,203 (n=112)	46,826 (n= 81)	54,120 (n= 78)	52,312 (n= 90)	-1,808
	30代	27.9		35.3	19.1	16.2	1.5	69,970 (n=105)	72,958 (n=101)	66,897 (n= 65)	63,492 (n= 66)	51,172 (n= 68)	-12,320
	40代	17.6	22.1		33.8	22.1	2.9	67,828 (n= 87)	84,382 (n= 98)	71,732 (n= 56)	66,112 (n= 68)	76,157 (n= 68)	10,045
	50代	11.0	23.3		37.0	28.8		84,559 (n=123)	79,095 (n=108)	78,098 (n= 78)	78,489 (n= 71)	79,373 (n= 73)	884
	60代	9.8	17.9		37.5	32.1	1.8	85,882 (n=152)	81,442 (n=144)	88,742 (n=113)	86,253 (n=113)	86,163 (n=112)	-90

[運動・トレーニング]

【男性】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用金額：ここ1年間の合計《1年以内利用者》

男性利用者が、マンツーマン指導にかけた費用は1年間平均で6万9,029円、マンツーマン指導以外は6万2,923円。

【男性】

- マンツーマン指導の利用者が、1年間にかけた費用は「1～10,000円」（30.2%）が多い。平均金額は6万9,029円。
- マンツーマン指導の2022年との比較では、平均金額が623円減少。
- マンツーマン指導以外の利用者が、1年間にかけた費用は「10,001～50,000円」（31.4%）が多い。平均金額は6万2,923円。年代別でみると、40～60代で7万円超。
- マンツーマン指導以外の2022年との比較では、平均金額が3,344円減少。年代別では30代が3,369円増加。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導）：ここ1年間の合計（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、ここ1年間の合計ではどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）					
		1～10,000円	10,001～50,000円	50,001～100,000円	100,001～200,000円	200,001～300,000円	300,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)
男性全体	(n= 351)	30.2	27.1	20.5	15.4	4.0	2.8	86,312 (n=386)	71,615 (n=398)	72,899 (n=319)	69,652 (n=310)	69,029 (n=351)	-623
年代別	15～19歳	39.4	45.5	3.0	9.1	3.0		55,615 (n= 34)	74,280 (n= 40)	70,479 (n= 30)	68,141 (n= 28)	39,709 (n= 33)	-28,432
	20代	39.6	26.7	22.8	7.9	1.0		68,535 (n=122)	55,426 (n=153)	65,602 (n=107)	51,408 (n= 91)	48,516 (n=101)	-2,892
	30代	20.8	27.4	21.7	23.6	5.7	0.9	100,243 (n=108)	87,341 (n= 91)	70,052 (n= 73)	69,373 (n= 95)	77,876 (n=106)	8,503
	40代	30.4	23.2	20.3	17.4	5.8	2.9	97,261 (n= 56)	63,535 (n= 62)	56,420 (n= 56)	82,494 (n= 48)	77,559 (n= 69)	-4,935
	50代	33.3	20.8	16.7	16.7	12.5		104,483 (n= 29)	100,304 (n= 27)	121,458 (n= 31)	84,230 (n= 30)	101,875 (n= 24)	17,645
	60代	11.1	16.7	38.9	11.1	16.7	5.8	101,661 (n= 37)	98,240 (n= 25)	94,655 (n= 22)	107,167 (n= 18)	109,278 (n= 18)	2,111

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額（マンツーマン指導以外）：ここ1年間の合計（1年以内利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。施設を利用している時、ここ1年間の合計ではどのくらいの費用をかけていますか。

		（%）						平均（円）					
		1～10,000円	10,001～50,000円	50,001～100,000円	100,001～200,000円	200,001～300,000円	300,001円以上	2019年下期	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2023年下期 2022年下期との差(円)
男性全体	(n= 468)	23.1	31.4	23.9	19.0	2.4	0.2	66,204 (n=631)	63,291 (n=624)	67,299 (n=441)	66,267 (n=449)	62,923 (n=468)	-3,344
年代別	15～19歳	47.6	47.6	2.4	2.4			29,393 (n= 42)	36,352 (n= 54)	59,880 (n= 34)	31,482 (n= 26)	20,337 (n= 42)	-11,145
	20代	27.5	35.3	24.5	12.7			54,634 (n=149)	49,046 (n=160)	57,497 (n=114)	51,744 (n= 99)	50,574 (n=102)	-1,170
	30代	19.3	33.9	22.0	21.1	3.7		71,509 (n=145)	75,630 (n=128)	69,765 (n= 95)	63,080 (n=117)	66,449 (n=109)	3,369
	40代	18.1	33.0	25.5	17.0	5.3	1.1	68,236 (n=111)	59,451 (n=118)	63,289 (n= 82)	79,881 (n= 76)	75,044 (n= 94)	-4,837
	50代	18.6	20.3	23.7	35.6	1.7		88,298 (n= 96)	86,242 (n= 74)	80,037 (n= 54)	78,605 (n= 63)	77,016 (n= 59)	-1,589
	60代	17.7	17.7	38.7	24.2	1.6		67,957 (n= 88)	73,394 (n= 90)	79,823 (n= 62)	79,551 (n= 68)	74,098 (n= 62)	-5,453