2024年12月

美容センサス2024年下期
《運動・トレーニング編》
資料編（詳細版）

「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《運動・トレーニング編》

調査概要 3

詳細データ 5

［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 5
- 【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 6
- 【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》 7
- 【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》 8
- 【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》 9
- 【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》 10
- 【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》 11
- 【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》 12

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）

■2024年下期調査　エリア別　割付数（数字はサンプル数）

（人）

		サンプル合計	北海道・東北	首都圏	23区外	うち東京23区	中部・甲信越	東海（静岡含む）	関西	中国・四国	九州
女性	女性全体	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627
年代別	15～19歳	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57
	20代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	30代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	40代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	50代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	60代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114

		サンプル合計	北海道・東北	首都圏	23区外	うち東京23区	中部・甲信越	東海（静岡含む）	関西	中国・四国	九州
男性	男性全体	6,600	561	2,772	1,848	924	264	671	1,243	462	627
年代別	15～19歳	600	51	252	168	84	24	61	113	42	57
	20代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	30代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	40代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	50代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114
	60代	1,200	102	504	336	168	48	122	226	84	114

調査実施期間

- 2024年8月6日（火）～　8月20日（火）

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

調査実施機関

- 株式会社アンド・ディ

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。

※実数回答設問では、想定範囲から外れた値を「外れ値」として除外して集計しているため、記載しているn数と算出に用いた基数が異なる場合があります。

調査概要

集計方法およびスコア・サンプル数表示の変更について

2024年調査より従来の集計方法を見直し、人口統計比率に合わせた集計（ウェイトバック集計）に変更しました。
これに伴い、2020年～2023年のデータも時系列比較が行えるように、今回と同様の集計方法で再集計しました。

■ウェイトバック集計について（2023年調査までは実数集計）

実際に回収したサンプル数を人口統計の性年代別比率に合わせるウェイトバック集計（以降WBと記載）をしています。
また、全体・年代別などの各区分のサンプル数は全てWB後のサンプル数（人口統計比率に合わせたサンプル数）を表示しています。

WBに使用した人口統計は、「各調査年の前年（平成31年～令和5年）1月1日住民基本台帳年齢階級別人口（市区町村別）」における「人口20万人以上の都市の男女・年代別人口（10歳区分）」（ただし、15～19歳のみ5歳区分 の人口を使用）。

各調査年のWB前サンプル数（実際に回収したサンプル数）、WB後サンプル数（人口統計比率に合わせたサンプル数）は以下の通りです。

■WB前サンプル数：実際に回収したサンプル数

2020～2024年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	600	1,200	1,200	1,200	1,200	1,200	6,600
男性	600	1,200	1,200	1,200	1,200	1,200	6,600

（人）

■WB後サンプル数：人口統計比率に合わせたサンプル数

2024年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	421	1,076	1,149	1,419	1,428	1,108	6,600
男性	435	1,093	1,167	1,424	1,424	1,056	6,600

（人）

2023年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	420	1,062	1,164	1,455	1,383	1,115	6,600
男性	434	1,079	1,182	1,463	1,382	1,061	6,600

（人）

2022年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	423	1,060	1,177	1,482	1,330	1,129	6,600
男性	437	1,080	1,195	1,490	1,329	1,069	6,600

（人）

2021年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	430	1,051	1,189	1,497	1,281	1,152	6,600
男性	445	1,072	1,207	1,506	1,281	1,089	6,600

（人）

2020年

	15～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	429	1,033	1,202	1,503	1,235	1,197	6,600
男性	445	1,055	1,221	1,516	1,236	1,127	6,600

（人）

※回答者条件が限定されている設問においても、上記ルールに基づいてWBをしています。

※WB前サンプル数が30以下の場合は、WB後サンプル数が30を超えても参考値（斜体グレー表示）になります。

一方、WB前サンプル数が30を超えた場合は、WB後サンプル数が30以下でも参考値にはなりません。

【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9.9%、マンツーマン指導以外は18.2%。

【女性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は3.5%。「利用経験者・計」は9.9%。年代別でみると、 「利用経験者・計」は20代（13.4%）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7.0%。「利用経験者・計」は18.2%。年代別でみると、「利用経験者・計」は60代（21.3%）が最多。
- 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）

(%)

			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	利用経験者・計 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
女性全体		(n=6,600)	3.5	6.4	24.9	65.1	11.0	12.1	10.6	10.3	9.9	-0.4
女性 年代別	15~19歳	(n= 421)	4.2	3.5	33.2	59.2	8.5	8.5	6.2	8.0	7.7	-0.3
	20代	(n=1,076)	6.0	7.4	29.1	57.5	15.7	16.3	12.6	15.1	13.4	-1.7
	30代	(n=1,149)	5.1	7.9	27.4	59.6	12.7	15.0	13.7	12.9	13.0	0.1
	40代	(n=1,419)	2.5	5.3	24.3	67.9	9.8	11.7	10.3	10.1	7.8	-2.3
	50代	(n=1,428)	1.8	7.2	21.7	69.4	9.3	10.3	9.0	7.9	8.9	1.0
	60代	(n=1,108)	2.8	5.3	20.3	71.5	9.5	9.5	9.3	6.8	8.2	1.4

■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	利用経験者・計 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
女性全体		(n=6,600)	7.0	11.1	23.4	58.5	22.3	21.7	20.1	18.7	18.2	-0.5
女性 年代別	15~19歳	(n= 421)	4.2	5.2	35.0	55.7	11.5	10.3	8.3	10.3	9.3	-1.0
	20代	(n=1,076)	7.9	10.6	27.0	54.5	24.0	22.3	20.5	19.1	18.5	-0.6
	30代	(n=1,149)	7.3	12.4	24.8	55.5	23.8	24.8	23.3	20.0	19.7	-0.3
	40代	(n=1,419)	5.8	11.3	23.5	59.3	19.8	20.3	18.2	17.3	17.2	-0.1
	50代	(n=1,428)	6.2	11.7	20.3	61.8	23.2	22.5	20.3	19.4	17.8	-1.6
	60代	(n=1,108)	9.6	11.7	17.8	60.9	25.3	23.2	23.0	21.0	21.3	0.3

【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12.6%、マンツーマン指導以外は17.8%。

【男性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は5.7%。「利用経験者・計」は12.6%。年代別でみると、「利用経験者・計」は20代（19.3%）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8.0%。「利用経験者・計」は17.8%。年代別でみると、「利用経験者・計」は20～30代が2割以上で高い。
- 2023年と比べて、マンツーマン指導・マンツーマン指導以外ともに、ほぼ横ばい。

■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	利用経験者・計 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
男性全体	(n=6,600)	5.7	6.9	19.6	67.8	12.7	12.4	11.6	11.7	**12.6**	**0.9**
男性 年代別 15~19歳	(n= 435)	7.2	9.5	20.7	62.7	12.3	11.2	10.7	12.7	**16.7**	**4.0**
20代	(n=1,093)	10.5	8.8	21.5	59.2	23.3	20.2	16.7	17.9	**19.3**	**1.4**
30代	(n=1,167)	9.8	7.5	19.5	63.3	15.8	15.2	19.0	17.3	**17.3**	**0.0**
40代	(n=1,424)	5.3	6.6	20.3	67.8	11.6	12.5	10.7	12.2	**11.9**	**-0.3**
50代	(n=1,424)	1.8	6.7	19.3	72.3	7.5	8.7	7.5	6.3	**8.4**	**2.1**
60代	(n=1,056)	1.8	3.7	16.9	77.7	7.0	6.7	5.2	5.4	**5.4**	**0.0**

■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	利用経験者・計 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
男性全体	(n=6,600)	8.0	9.8	17.7	64.6	20.0	18.3	17.6	17.3	**17.8**	**0.5**
男性 年代別 15~19歳	(n= 435)	4.7	11.7	21.0	62.7	16.0	14.3	12.7	15.2	**16.3**	**1.1**
20代	(n=1,093)	13.3	12.0	19.3	55.3	28.3	22.7	21.3	20.4	**25.3**	**4.9**
30代	(n=1,167)	10.7	12.0	17.0	60.3	23.3	20.3	22.7	20.6	**22.7**	**2.1**
40代	(n=1,424)	7.6	9.3	18.2	65.0	18.7	18.4	16.5	17.1	**16.8**	**-0.3**
50代	(n=1,424)	5.2	7.9	17.6	69.3	16.2	15.5	15.6	15.0	**13.1**	**-1.9**
60代	(n=1,056)	5.3	7.5	14.8	72.5	16.0	16.6	14.3	14.7	**12.8**	**-1.9**

【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頻度《1年以内利用者》

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48.7%、マンツーマン指導以外は62.6%。

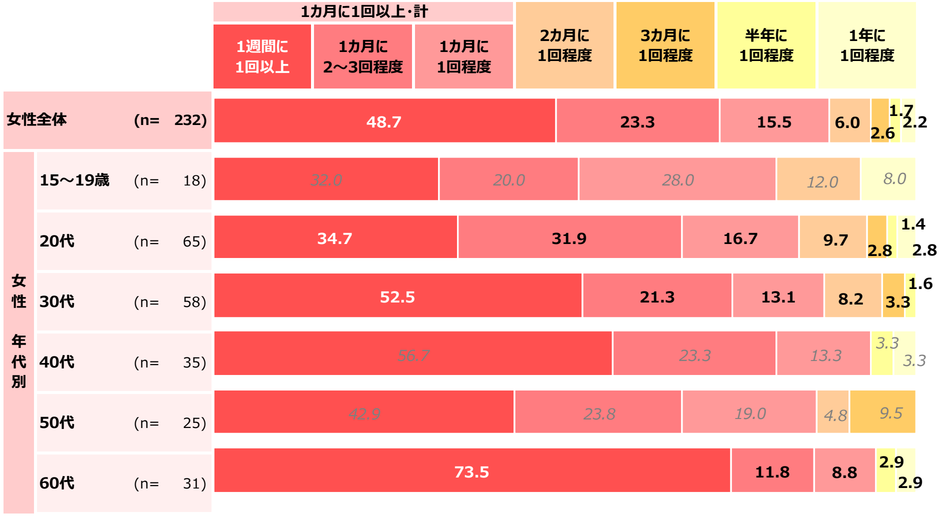
【女性】

- 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48.7%。「1カ月に1回以上・計」は87.5%。
- マンツーマン指導の2023年との比較では、「 1カ月に1回以上・計」は6.3pt増。
- 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62.6%。「1カ月に1回以上・計」は91.8%。年代別でみると、60代では「1週間に1回以上」が98.3%で最多。

■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。

（%）

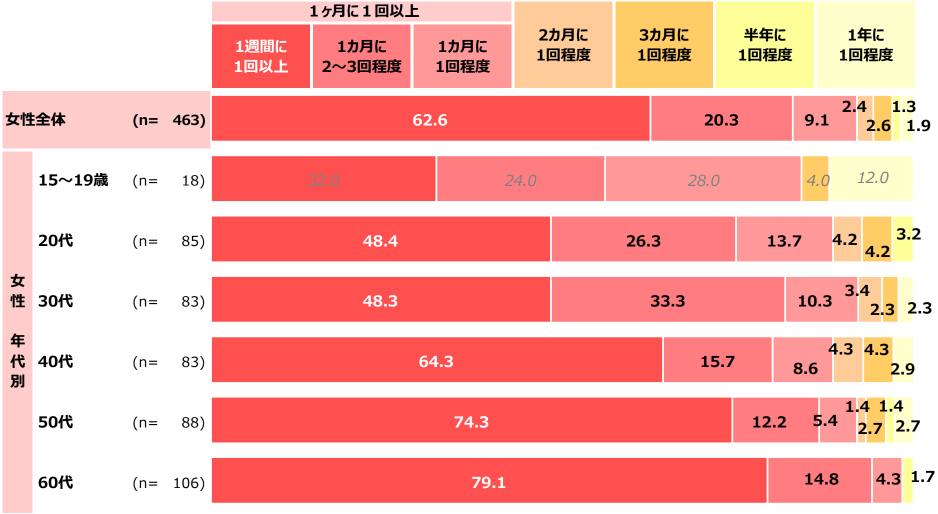


	1カ月に1回以上・計					
	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
女性全体	83.4 (n=259)	84.0 (n=231)	82.7 (n=220)	81.2 (n=250)	**87.5 (n=232)**	**6.3**
15～19歳	*78.3 (n= 16)*	*70.0 (n= 14)*	*100.0 (n= 8)*	*73.7 (n= 13)*	*80.0 (n= 18)*	*6.3*
20代	85.4 (n= 77)	82.9 (n= 61)	78.6 (n= 49)	72.4 (n= 77)	**83.3 (n= 65)**	**10.9**
30代	85.0 (n= 60)	86.0 (n= 50)	85.2 (n= 60)	93.1 (n= 56)	**86.9 (n= 58)**	**-6.2**
40代	83.9 (n= 39)	80.0 (n= 44)	90.9 (n= 41)	81.4 (n= 52)	*93.3 (n= 35)*	*11.9*
50代	77.8 (n= 37)	*85.7 (n= 30)*	*65.4 (n= 29)*	*75.0 (n= 28)*	*85.7 (n= 25)*	*10.7*
60代	*83.3 (n= 30)*	91.2 (n= 33)	85.7 (n= 33)	*92.0 (n= 23)*	**94.1 (n= 31)**	*2.1*

■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カ月に1回以上・計					
	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
女性全体	88.0 (n=600)	91.3 (n=416)	90.0 (n=421)	91.2 (n=442)	**91.8 (n=463)**	**0.6**
15～19歳	74.2 (n= 22)	*66.7 (n= 17)*	*71.4 (n= 15)*	71.0 (n= 22)	*84.0 (n= 18)*	*13.0*
20代	79.8 (n= 98)	80.5 (n= 72)	82.5 (n= 71)	84.8 (n= 81)	**88.4 (n= 85)**	**3.6**
30代	85.3 (n=102)	89.4 (n= 65)	86.4 (n= 65)	89.9 (n= 67)	**92.0 (n= 83)**	**2.1**
40代	88.8 (n=123)	94.6 (n= 70)	91.2 (n= 84)	91.2 (n= 82)	**88.6 (n= 83)**	**-2.6**
50代	90.7 (n=111)	96.2 (n= 83)	94.4 (n= 79)	97.3 (n= 85)	**91.9 (n= 88)**	**-5.4**
60代	95.1 (n=144)	98.2 (n=108)	95.7 (n=108)	96.4 (n=104)	**98.3 (n=106)**	**1.9**

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする（斜体スコアは30サンプル以下）

【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》

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44.3%、マンツーマン指導以外は60.0%。

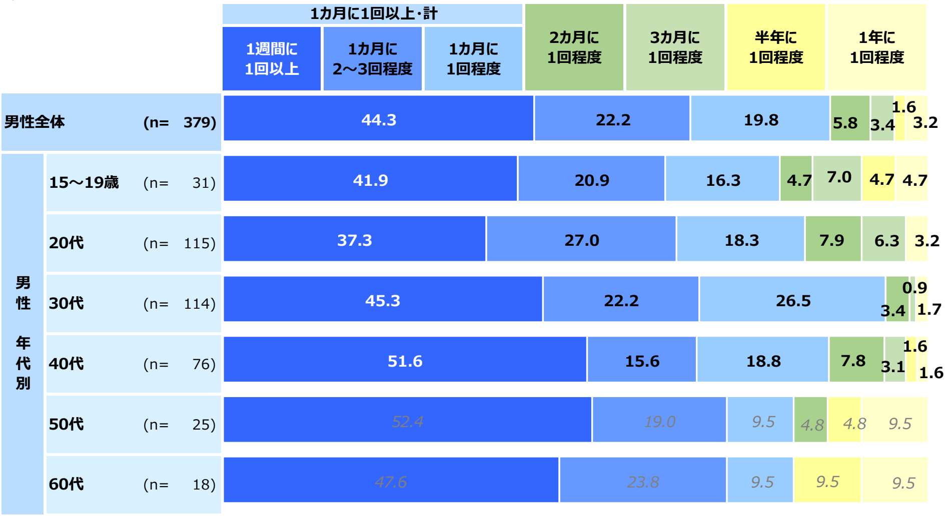
【男性】

- 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44.3%。「1カ月に1回以上・計」は86.3%。
- 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60.0%。「1カ月に1回以上・計」は91.7%。年代別でみると、「 1週間に1回以上」は30代（94.5%）が最多。
- マンツーマン指導以外の2023年との比較では「 1カ月に1回以上・計」（1.4pt減）は微減。

■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。

(%)

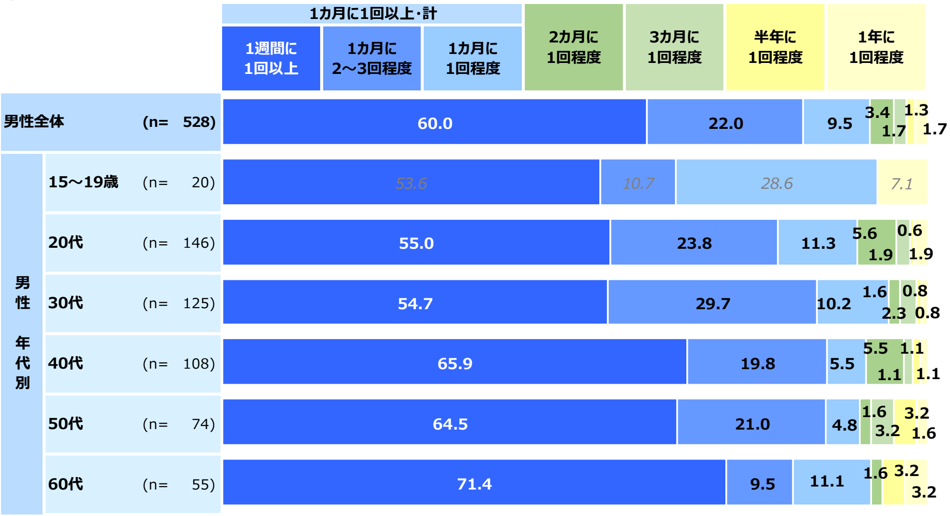


	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
	1カ月に1回以上・計					
男性全体	84.1 (n=396)	89.2 (n=316)	84.7 (n=307)	85.8 (n=353)	**86.3 (n=379)**	0.5
15～19歳	76.7 (n= 32)	*70.0 (n= 22)*	*71.4 (n= 20)*	76.5 (n= 25)	**79.1 (n= 31)**	2.6
20代	89.1 (n=137)	90.7 (n= 96)	82.4 (n= 82)	83.8 (n= 94)	**82.5 (n=115)**	-1.3
30代	81.7 (n= 95)	91.9 (n= 74)	88.5 (n= 96)	88.9 (n=106)	**94.0 (n=114)**	5.1
40代	84.1 (n= 80)	91.1 (n= 70)	87.5 (n= 60)	85.5 (n= 84)	**85.9 (n= 76)**	0.4
50代	*77.8 (n= 28)*	87.1 (n= 33)	*76.7 (n= 33)*	*91.7 (n= 28)*	*81.0 (n= 25)*	*-10.7*
60代	*84.6 (n= 24)*	*90.9 (n= 20)*	*100.0 (n= 16)*	*83.3 (n= 16)*	*81.0 (n= 18)*	*-2.3*

■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します。どの程度の頻度で利用していますか。

(%)



	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(pt)
	1カ月に1回以上・計					
男性全体	87.6 (n=637)	91.6 (n=442)	90.0 (n=452)	93.1 (n=477)	**91.7 (n=528)**	-1.4
15～19歳	67.9 (n= 42)	85.3 (n= 25)	*76.9 (n= 19)*	79.1 (n= 31)	*92.9 (n= 20)*	*13.8*
20代	87.5 (n=148)	86.2 (n=104)	81.8 (n= 89)	93.6 (n= 98)	**90.0 (n=146)**	-3.6
30代	90.0 (n=132)	91.7 (n= 97)	94.0 (n=117)	91.9 (n=109)	**94.5 (n=125)**	2.6
40代	88.3 (n=152)	93.9 (n=103)	90.8 (n= 94)	96.8 (n=116)	**91.2 (n=108)**	-5.6
50代	92.0 (n= 77)	92.6 (n= 58)	90.8 (n= 72)	91.5 (n= 68)	**90.3 (n= 74)**	-1.2
60代	89.1 (n= 86)	98.4 (n= 56)	95.7 (n= 61)	96.8 (n= 55)	**92.1 (n= 55)**	-4.7

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする（斜体スコアは30サンプル以下）

[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：1カ月あたり《1年以内利用者》

女性利用者が、マンツーマン指導にかける費用は1カ月平均で8,650円、マンツーマン指導以外は6,840円。

【女性】

- 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」（22.8%）が多い。平均金額は8,650円。
- マンツーマン指導の2023年との比較では、平均金額が1,070円減少。
- 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」（24.3%）が多い。平均金額は6,840円。年代別でみると、50～60代で7,000円超。
- マンツーマン指導以外の2023年との比較では、平均金額が111円減少。年代別では40代が946円減少。逆に60代は652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します。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
女性全体	(n= 232)	19.0	11.2	22.8	11.6	16.8	19.0
女性 年代別 15～19歳	(n= 18)	*40.0*	*4.0*	*28.0*	*4.0*	*12.0*	*12.0*
女性 年代別 20代	(n= 65)	29.2	11.1	27.8	9.7	6.9	15.3
女性 年代別 30代	(n= 58)	13.1	6.6	26.2	13.1	18.0	23.0
女性 年代別 40代	(n= 35)	*13.3*	*10.0*	*13.3*	*13.3*	*30.0*	*20.0*
女性 年代別 50代	(n= 25)	*14.3*	*14.3*	*14.3*	*14.3*	*23.8*	*19.0*
女性 年代別 60代	(n= 31)	5.9	23.5	20.6	11.8	17.6	20.6

平均（円）

	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
女性全体	10,429 (n=257)	8,569 (n=230)	8,992 (n=220)	9,720 (n=245)	**8,650 (n=232)**	**-1,070**
15～19歳	*5,839 (n= 16)*	*6,968 (n= 14)*	*6,208 (n= 8)*	*4,346 (n= 13)*	*8,264 (n= 18)*	*3,918*
20代	9,104 (n= 77)	7,812 (n= 61)	8,828 (n= 49)	8,623 (n= 75)	**8,123 (n= 65)**	**-500**
30代	10,977 (n= 59)	7,816 (n= 50)	8,788 (n= 60)	11,604 (n= 55)	**9,245 (n= 58)**	**-2,359**
40代	14,532 (n= 39)	9,103 (n= 44)	9,542 (n= 41)	10,939 (n= 52)	*10,123 (n= 35)*	*-816*
50代	9,400 (n= 37)	*10,000 (n= 29)*	*8,912 (n= 29)*	*8,650 (n= 28)*	*7,160 (n= 25)*	*-1,490*
60代	*11,000 (n= 30)*	9,781 (n= 33)	9,652 (n= 33)	*10,148 (n= 22)*	**8,273 (n= 31)**	*-1,875*

■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します。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
女性全体	(n= 461)	11.7	24.3	14.5	19.3	15.8	14.5
女性 年代別 15～19歳	(n= 17)	*33.3*	*41.7*	*8.3*		*12.5*	*4.2*
女性 年代別 20代	(n= 85)	20.0	33.7	14.7	6.3	9.5	15.8
女性 年代別 30代	(n= 82)	10.5	25.6	23.3	25.6	11.6	3.5
女性 年代別 40代	(n= 83)	14.3	22.9	11.4	18.6	20.0	12.9
女性 年代別 50代	(n= 88)	*6.8*	18.9	12.2	27.0	18.9	16.2
女性 年代別 60代	(n= 106)	4.3	18.3	13.0	21.7	19.1	23.5

平均（円）

	2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
女性全体	7,617 (n=598)	7,357 (n=413)	7,184 (n=417)	6,951 (n=436)	**6,840 (n=461)**	**-111**
15～19歳	*5,319 (n= 21)*	*5,573 (n= 17)*	*6,208 (n= 15)*	*3,647 (n= 21)*	*4,021 (n= 17)*	*374*
20代	6,988 (n= 98)	6,156 (n= 71)	7,002 (n= 71)	6,111 (n= 79)	**6,180 (n= 85)**	**69**
30代	8,359 (n=101)	7,772 (n= 64)	6,760 (n= 64)	6,252 (n= 64)	**5,702 (n= 82)**	**-550**
40代	8,313 (n=123)	7,243 (n= 69)	6,834 (n= 84)	7,527 (n= 82)	**6,581 (n= 83)**	**-946**
50代	7,329 (n=111)	7,527 (n= 83)	7,296 (n= 79)	7,691 (n= 85)	**7,546 (n= 88)**	**-145**
60代	7,476 (n=144)	8,126 (n=108)	7,883 (n=105)	7,645 (n=104)	**8,297 (n=106)**	**652**

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする（斜体スコアは30サンプル以下）

【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》

男性利用者が、マンツーマン指導にかける費用は1カ月平均で9,238円、マンツーマン指導以外は6,268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」（26.4%）が多い。平均金額は9,238円。
- マンツーマン指導の2023年との比較では、平均金額が762円増加。年代別では30代が2,113円と大幅に増加。
- 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」「4,001～6,000円」 がそれぞれ2割以上を占める。平均金額は6,268円。年代別でみると、30代で7,029円。
- マンツーマン指導以外の2023年との比較では、平均金額が598円減少。年代別では40代が1,947円減少。

■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します。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） 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
男性全体	(n= 379)	16.9	15.0	26.4	7.7	14.0	20.1	7,722 (n=385)	8,057 (n=316)	8,010 (n=307)	8,476 (n=348)	**9,238 (n=379)**	**762**
男性 年代別 15～19歳	(n= 31)	44.2	11.6	14.0	4.7	9.3	16.3	8,058 (n= 29)	*5,740 (n= 22)*	*5,928 (n= 20)*	8,041 (n= 25)	**6,803 (n= 31)**	**-1,238**
20代	(n= 115)	23.8	10.3	29.4	8.7	14.3	13.5	7,202 (n=134)	8,451 (n= 96)	7,213 (n= 82)	7,357 (n= 91)	**8,215 (n=115)**	**858**
30代	(n= 114)	8.5	21.4	26.5	7.7	17.1	18.8	7,992 (n= 93)	8,287 (n= 74)	8,392 (n= 96)	8,027 (n=105)	**10,140 (n=114)**	**2,113**
40代	(n= 76)	12.5	12.5	31.3	7.8	10.9	25.0	7,256 (n= 78)	6,730 (n= 70)	8,718 (n= 60)	8,847 (n= 84)	**9,875 (n= 76)**	**1,028**
50代	(n= 25)	*9.5*	*19.0*	*14.3*	*9.5*	*14.3*	*33.3*	*9,319 (n= 28)*	10,143 (n= 33)	*8,265 (n= 33)*	*12,192 (n= 28)*	*8,976 (n= 25)*	*-3,216*
60代	(n= 18)	*4.8*	*14.3*	*23.8*	*4.8*	*14.3*	*38.1*	*8,940 (n= 23)*	*9,264 (n= 20)*	*9,417 (n= 16)*	*9,861 (n= 16)*	*11,819 (n= 18)*	*1,958*

■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します。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） 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
男性全体	(n= 525)	15.4	23.2	22.5	14.1	13.1	11.6	7,077 (n=624)	6,893 (n=440)	6,739 (n=450)	6,866 (n=465)	**6,268 (n=525)**	**-598**
男性 年代別 15～19歳	(n= 20)	*46.4*	*32.1*	*3.6*		*7.1*	*10.7*	5,308 (n= 40)	4,034 (n= 25)	*4,259 (n= 19)*	4,800 (n= 30)	*4,173 (n= 20)*	*-627*
20代	(n= 145)	18.2	18.2	26.4	14.5	11.9	10.7	6,783 (n=142)	7,211 (n=102)	5,697 (n= 89)	6,357 (n= 91)	**6,211 (n=145)**	**-146**
30代	(n= 124)	7.1	22.8	26.8	15.0	16.5	11.8	8,134 (n=131)	7,456 (n= 97)	6,585 (n=116)	7,034 (n=105)	**7,029 (n=124)**	**-5**
40代	(n= 107)	13.3	24.4	27.8	15.6	10.0	8.9	6,714 (n=150)	6,469 (n=103)	7,616 (n= 94)	7,663 (n=116)	**5,716 (n=107)**	**-1,947**
50代	(n= 74)	17.7	24.2	12.9	12.9	16.1	16.1	7,843 (n= 75)	6,998 (n= 58)	7,330 (n= 71)	7,154 (n= 68)	**6,625 (n= 74)**	**-529**
60代	(n= 55)	15.9	30.2	12.7	15.9	12.7	12.7	6,751 (n= 85)	7,242 (n= 56)	7,246 (n= 61)	6,474 (n= 55)	**6,137 (n= 55)**	**-337**

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする
（斜体スコアは30サンプル以下）

【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7万9,037円、マンツーマン指導以外は6万7,064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」（32,8%）が多い。平均金額は7万9,037円。
- マンツーマン指導の2023年との比較では、平均金額が1万1,298円増加。
- 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」（31.1%）が多い。平均金額は6万7,064円。年代別でみると、60代が9万円以上で多い。
- マンツーマン指導以外の2023年との比較では、平均金額が2,188円減少。年代別では40代が1万9,825円減少。逆に、30代では6,409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します。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。

（%）

		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	平均（円） 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
女性全体	(n= 232)	32.8	22.4	19.0	17.7	3.9	4.3	91,896 (n=256)	67,924 (n=231)	92,088 (n=220)	67,739 (n=243)	**79,037 (n=232)**	**11,298**
女性 年代別 15～19歳	(n= 18)	*56.0*	*28.0*		*8.0*		*8.0*	*65,652 (n= 16)*	*23,340 (n= 14)*	*78,375 (n= 8)*	*63,485 (n= 13)*	*57,032 (n= 18)*	*-6,453*
20代	(n= 65)	41.7	25.0	20.8	4.2	6.9	1.4	66,799 (n= 76)	43,994 (n= 61)	82,948 (n= 49)	44,921 (n= 74)	**60,813 (n= 65)**	**15,892**
30代	(n= 58)	36.1	9.8	27.9	18.0	4.9	3.3	93,074 (n= 59)	70,500 (n= 50)	99,420 (n= 60)	78,094 (n= 55)	**80,450 (n= 58)**	**2,356**
40代	(n= 35)	*30.0*	*23.3*	*6.7*	*30.0*	*3.3*	*6.7*	117,355 (n= 39)	78,777 (n= 44)	99,367 (n= 41)	76,965 (n= 52)	*93,786 (n= 35)*	*16,821*
50代	(n= 25)	*19.0*	*23.8*	*14.3*	*38.1*		*4.8*	108,050 (n= 37)	*98,214 (n= 30)*	*71,008 (n= 29)*	*75,804 (n= 28)*	*100,448 (n= 25)*	*24,644*
60代	(n= 31)	8.8	35.3	26.5	20.6	2.9	5.9	*112,560 (n= 30)*	85,502 (n= 33)	104,802 (n= 33)	*88,469 (n= 21)*	**91,640 (n= 31)**	*3,171*

■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します。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。

（%）

		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	平均（円） 2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
女性全体	(n= 460)	20.4	31.1	25.9	19.8	2.0	0.9	73,677 (n=596)	71,118 (n=413)	70,447 (n=417)	69,252 (n=437)	**67,064 (n=460)**	**-2,188**
女性 年代別 15～19歳	(n= 18)	*52.0*	*24.0*	*8.0*	*16.0*			*31,168 (n= 21)*	*36,415 (n= 16)*	*43,552 (n= 15)*	*37,880 (n= 21)*	*38,362 (n= 18)*	*482*
20代	(n= 83)	26.1	44.6	13.0	14.1	2.2		52,203 (n= 96)	46,826 (n= 71)	54,120 (n= 69)	52,312 (n= 80)	**51,159 (n= 83)**	**-1,153**
30代	(n= 83)	28.7	25.3	33.3	11.5		1.1	72,958 (n=101)	66,897 (n= 64)	63,492 (n= 65)	51,172 (n= 66)	**57,581 (n= 83)**	**6,409**
40代	(n= 83)	28.6	34.3	15.7	20.0	1.4		84,382 (n=123)	71,732 (n= 70)	66,112 (n= 84)	76,157 (n= 82)	**56,332 (n= 83)**	**-19,825**
50代	(n= 88)	13.5	28.4	33.8	18.9	2.7	2.7	79,095 (n=111)	78,098 (n= 83)	78,489 (n= 79)	79,373 (n= 84)	**77,981 (n= 88)**	**-1,392**
60代	(n= 106)	3.5	26.1	33.9	32.2	3.5	0.9	81,442 (n=144)	88,742 (n=108)	86,253 (n=106)	86,163 (n=104)	**90,737 (n=106)**	**4,574**

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする（斜体スコアは30サンプル以下）

【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7万4,154円、マンツーマン指導以外は5万8,953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」（30.9%）が多い。平均金額は7万4,154円。
- マンツーマン指導の2023年との比較では、平均金額が3,367円増加。年代別では、15～19歳・40代で平均金額が1万円超。
- 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」（35.1%）が多い。平均金額は5万8,953円。年代別でみると、30～50代で6万円超。
- マンツーマン指導以外の2023年との比較では、平均金額が5,893円減少。年代別では60代が1万4,188円減少。

■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します。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。

(%)

		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	平均（円）2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
男性全体	(n= 379)	30.9	25.3	21.6	15.0	2.9	4.2	72,074 (n=386)	72,560 (n=315)	70,577 (n=306)	70,787 (n=347)	**74,154 (n=379)**	**3,367**
男性 年代別 15～19歳	(n= 31)	*41.9*	20.9	20.9	7.0	4.7	4.7	74,280 (n= 30)	*70,479 (n= 22)*	*68,141 (n= 20)*	39,709 (n= 24)	**58,287 (n= 31)**	**18,578**
20代	(n= 115)	41.3	29.4	15.9	10.3	0.8	2.4	55,426 (n=135)	65,602 (n= 96)	51,408 (n= 82)	48,516 (n= 91)	**52,115 (n=115)**	**3,599**
30代	(n= 114)	25.6	24.8	23.1	17.1	4.3	5.1	87,341 (n= 93)	70,052 (n= 73)	69,373 (n= 95)	77,876 (n=104)	**84,690 (n=114)**	**6,814**
40代	(n= 76)	28.1	21.9	23.4	17.2	1.6	7.8	63,535 (n= 78)	56,420 (n= 70)	82,494 (n= 60)	77,559 (n= 84)	**92,750 (n= 76)**	**15,191**
50代	(n= 25)	*14.3*	*28.6*	*28.6*	*23.8*	*4.8*		*100,304 (n= 28)*	121,458 (n= 33)	*84,230 (n= 33)*	*101,875 (n= 28)*	*76,962 (n= 25)*	*-24,913*
60代	(n= 18)	*14.3*	*19.0*	*33.3*	*23.8*	*9.5*		*98,240 (n= 23)*	*94,655 (n= 20)*	*107,167 (n= 16)*	*109,278 (n= 16)*	*92,229 (n= 18)*	*-17,049*

■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します。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。

(%)

		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	平均（円）2020年下期	2021年下期	2022年下期	2023年下期	2024年下期	2024年下期 2023年下期との差(円)
男性全体	(n= 522)	21.3	35.1	26.4	15.7	0.8	0.8	64,164 (n=621)	67,541 (n=439)	67,704 (n=449)	64,846 (n=467)	**58,953 (n=522)**	**-5,893**
男性 年代別 15～19歳	(n= 20)	*46.4*	*39.3*	*3.6*	*10.7*			36,352 (n= 40)	59,880 (n= 25)	*31,482 (n= 19)*	20,337 (n= 30)	*28,018 (n= 20)*	*7,681*
20代	(n= 143)	31.2	33.8	22.9	12.1			49,046 (n=141)	57,497 (n=102)	51,744 (n= 89)	50,574 (n= 92)	**47,045 (n=143)**	**-3,529**
30代	(n= 124)	16.5	36.2	29.1	15.0	1.6	1.6	75,630 (n=130)	69,765 (n= 96)	63,080 (n=117)	66,449 (n=107)	**64,307 (n=124)**	**-2,142**
40代	(n= 107)	16.7	30.0	35.6	15.6	1.1	1.1	59,451 (n=149)	63,289 (n=103)	79,881 (n= 94)	75,044 (n=115)	**68,258 (n=107)**	**-6,786**
50代	(n= 74)	11.3	38.7	24.2	24.2	1.6		86,242 (n= 76)	80,037 (n= 58)	78,605 (n= 70)	77,016 (n= 68)	**67,550 (n= 74)**	**-9,466**
60代	(n= 55)	19.4	38.7	22.6	17.7		1.6	73,394 (n= 85)	79,823 (n= 56)	79,551 (n= 61)	74,098 (n= 55)	**59,910 (n= 55)**	**-14,188**

※回答者数（WB前）が30サンプル以下のものは参考数値として取扱い、分析の対象外とする（斜体スコアは30サンプル以下）