

美容センサス2019年下期
資料編
＜美容行動編（運動・トレーニング）＞
「15～69歳男女の美容意識と美容行動」

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

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

※ 出版・印刷物等へのデータ転載される際には、「(株)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

美容行動編-運動・トレーニング

・【女性】 運動・トレーニングの実施頻度	4
・【男性】 運動・トレーニングの実施頻度	5
・【女性】 運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》	6
・【男性】 運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》	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状況	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状況	11
・【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《利用者》	12
・【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《利用者》	13
・【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《利用者》：1カ月あたり	14
・【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《利用者》：1カ月あたり	15
・【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《利用者》：ここ1年間の合計	16
・【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《利用者》：ここ1年間の合計	17

調査概要

調査目的

- 女性・男性それぞれの過去1年間における美容に関する行動や美容サロンの利用実態を把握し、美容に対する意識をとらえること。

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「MAApps 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
 - 女性・男性 各6,600サンプル
 - ※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）
 - ※男性サンプル数：2016年下期・2017年下期では1,100サンプルで実施していたが、2019年下期は女性と同じサンプル数（6,600人）で実施
 - 70代（70～79歳）データについて
 - ※同時期・同内容で調査を実施した男女70～79歳は全体値には含めず、参考数値として掲載
 - 女性75～79歳・男性15～19歳は回収数が割付数に対して不足したエリアがあるため、ウェイトバック集計を行った（回収数・ウェイトバック値は下記数表参照）

調査実施時期

- 2019年8月15日（木）～ 8月23日（金）
 - ※時系列データ：比較対象の調査の実施時期は右表参照

調査実施機関

- 株式会社アンド・ディ

■時系列データ 調査実施時期

調査タイトル	調査実施時期	
2016年下期	2016年 8月16日（火）	～ 8月24日（水）
2017年下期	2017年 8月16日（水）	～ 8月23日（水）
2018年下期	2018年 8月15日（水）	～ 8月22日（水）
2019年下期	2019年 8月15日（木）	～ 8月23日（金）

■2019年下期調査 エリア別 割付数（数字はサンプル数）

	合計 サンプル	東北 北海道	首都 圏	23 区 外		甲 信 越	（東 海 含 む）	関 西	中 国 ・ 四 国	九 州
				23 区	東 京 23 区					
女性全体	6,600	572	2,706	1,804	902	264	704	1,254	506	594
15～19歳	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
20代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
30代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
40代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
50代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
60代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
参考:女性70代	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
男性全体	6,600	572	2,706	1,804	902	264	704	1,254	506	594
15～19歳	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
20代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
30代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
40代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
50代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
60代	1,200	104	492	328	164	48	128	228	92	108
参考:男性70代	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54

■【女性20～24歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）

割付数	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
回収数	599	52	245	164	81	24	64	114	46	54
ウェイトバック値	1.00	1.00	1.00	1.00	1.01	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

■【女性55～59歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）

割付数	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
回収数	599	52	246	164	82	24	64	114	46	53
ウェイトバック値	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.02

■【女性65～69歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）

割付数	600	52	246	164	82	24	64	114	46	54
回収数	598	52	246	164	82	23	64	114	46	53
ウェイトバック値	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.04	1.00	1.00	1.00	1.00

■【女性75～79歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）

割付数	300	26	123	82	41	12	32	57	23	27
回収数	290	26	120	79	41	10	32	57	18	27
ウェイトバック値	1.00	1.03	1.04	1.00	1.20	1.00	1.00	1.28	1.00	1.00

美容行動編-運動・トレーニング_①実施状況

【女性】運動・トレーニングの実施頻度

女性全体の54.6%が過去1年に運動・トレーニングを実施している
実施した運動は「ストレッチ」「ランニング/ウォーキング」が3割以上

【女性】

- 運動・トレーニングいずれかの過去1年の実施者は54.6%。
- 実施内容は「ストレッチ」（36.6%）が最も高く、次いで「ランニング/ウォーキング」（33.7%）、「自転車」（21.2%）。
- 年代別でも、全年代で「ストレッチ」が1位。10代（47.8%）では5割近い。

■運動・トレーニングの実施頻度（全体/各単一回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについてどの程度の頻度で実施していますか。

	女性全体 (n=6,600)										1ヶ月に1回以上・計	過去1年実施者・計		
	1カ月に1回以上・計				2~3カ月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	ここ1年間の実施はないが、過去に実施したことがある	これまでこの運動を実施したことはない	2018年下期		2019年下期	2019年下期 2018年下期との差(p)	
	1週間に3回以上	1週間に1回程度	1カ月に2~3回程度	1カ月に1回程度										
ランニング/ウォーキング (ランニングマシン含む)	9.6	9.5	4.2	3.4	2.1	2.0	24.2			42.1	26.7	37.5	33.7	- 3.8
自転車 (エアロバイク含む)	6.9	4.5	2.8	2.0	1.5		21.4			57.4	16.2	23.5	21.2	- 2.3
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	2.3	1.4	2.3	1.8			28.6			59.2	6.5	12.9	12.2	- 0.7
エアロビクス/ダンスエクササイズ	2.3	1.5	1.2				16.4			74.2	6.5	9.5	9.5	0.0
ヨガ/ピラティス	2.3	2.0	1.3	1.1			16.6			69.8	10.0	13.9	13.6	- 0.3
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	4.8	4.2	2.0	1.4	1.1		13.9			69.1	13.1	17.7	17.0	- 0.7
ストレッチ	14.9	9.5	4.2	1.9	1.5		18.6			44.8	31.5	38.9	36.6	- 2.3
その他フィットネス器具を使った運動	2.9	1.6	1.4	1.1			15.2			72.8	8.3	12.0	12.1	0.1

	実施者 (過去1年)			過去実施者	非実施者	1ヶ月に1回以上・計	過去1年実施者・計		
	2018年下期	2019年下期	2019年下期 2018年下期との差(p)						
運動・トレーニングいずれか※	54.6	19.7	25.7	49.2	58.7	54.6	- 4.1		

※上記項目の運動・トレーニングのいずれか1つ以上を過去1年以内に実施 = 実施者、過去1年以内に実施はないが、過去に実施経験がある = 過去実施者、いずれも該当しない = 非実施者

■運動・トレーニングの実施頻度：「実施者（過去1年）・計」（全体/各単一回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについてどの程度の頻度で実施していますか。

	女性 年代別										参考			
	15~19歳		20代		30代		40代		50代		60代		70代	
	2018年下期 (n= 600)	2019年下期 (n= 600)	2018年下期 (n=1,200)	2019年下期 (n=1,200)	2018年下期 (n= 600)	2019年下期 (n= 600)								
ランニング/ウォーキング (ランニングマシン含む)	54.2	44.5	41.3	38.5	34.9	32.0	28.0	25.3	32.6	31.7	42.6	35.7	47.9	42.1
自転車 (エアロバイク含む)	56.8	45.0	30.8	29.5	21.1	20.8	14.4	12.0	16.2	15.0	18.3	16.7	22.0	20.1
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	25.3	21.5	16.7	16.4	13.0	13.6	10.2	8.4	8.5	7.8	10.1	10.0	11.8	12.1
エアロビクス/ダンスエクササイズ	18.0	18.3	13.4	13.3	8.4	9.7	6.3	5.7	7.3	6.8	7.8	7.5	9.2	7.7
ヨガ/ピラティス	12.0	12.5	16.7	17.6	16.0	15.8	12.3	10.8	13.6	11.7	11.9	12.8	14.1	13.0
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	35.2	32.2	25.4	25.4	16.3	17.1	11.9	11.8	14.2	11.8	12.0	11.3	12.2	12.5
ストレッチ	52.3	47.8	44.5	38.6	37.4	35.5	31.0	30.6	36.1	35.4	38.9	37.4	43.9	44.7
その他フィットネス器具を使った運動	16.3	15.2	16.1	16.9	11.6	11.0	7.6	8.0	9.8	9.9	13.0	13.0	16.3	15.2
運動・トレーニングいずれか※	78.5	67.7	62.9	57.8	55.3	51.0	47.8	45.8	53.6	52.7	63.7	59.2	68.1	67.8

※上記項目の運動・トレーニングのいずれか1つ以上を過去1年以内に実施 = 実施者

※各年代、調査年において **1位** **2~3位** **4~5位**

美容行動編-運動・トレーニング_①実施状況

【男性】運動・トレーニングの実施頻度

男性全体の58.9%が過去1年に運動・トレーニングを実施している
実施した運動は「ランニング/ウォーキング」(46.4%)が最多

【男性】

- 運動・トレーニングいずれかの過去1年の実施者は58.9%。
- 実施内容は「ランニング/ウォーキング」(46.4%)が最も高く、次いで「ストレッチ」(35.3%)、「自転車」(30.8%)。
- 年代別でも、全年代で「ランニング/ウォーキング」が1位。10代(57.0%)が最も高い。

■運動・トレーニングの実施頻度(全体/各単一回答)

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについての程度の頻度で実施していますか。

(%)

	男性全体 (n=6,600)										1ヶ月に1回以上・計	過去1年実施者・計		2019年下期 2018年下期との差(%)
	1か月に1回以上・計				2~3か月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度	ここ1年間の実施はないが、過去に実施したことがある	これまでこの運動を実施したことはない	2018年下期		2019年下期		
	1週間に3回以上	1週間に1回程度	1か月に2~3回程度	1か月に1回程度										
ランニング/ウォーキング(ランニングマシン含む)	15.3	13.0	5.6	4.8	2.8	3.0	1.8	18.7	35.0	38.8	49.6	46.4	- 3.2	
自転車(エアロバイク含む)	8.1	7.4	4.5	3.9	2.7	2.2	2.0	17.8	51.4	23.9	33.1	30.8	- 2.3	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	2.6	3.0	2.9	1.5	2.7	2.7	2.9	25.0	56.8	9.7	20.0	18.2	- 1.8	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	1.3	1.7	1.4	1.0	1.1	1.3	1.3	7.9	82.4	5.7	10.4	9.6	- 0.8	
ヨガ/ピラティス	1.4	1.6	1.3	1.3	1.5	1.4	1.4	6.8	83.3	5.7	10.7	9.9	- 0.8	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	9.1	7.5	4.0	3.2	2.2	1.8	1.5	14.7	55.8	23.8	30.4	29.5	- 0.9	
ストレッチ	13.1	8.5	4.2	3.2	2.1	2.6	1.6	14.0	50.7	29.0	37.4	35.3	- 2.1	
その他フィットネス器具を使った運動	3.1	2.2	1.5	2.7	2.4	2.0	1.4	11.2	73.4	10.4	16.3	15.3	- 1.0	

	実施者(過去1年)			過去実施者	非実施者	1ヶ月に1回以上・計	過去1年実施者・計		2019年下期 2018年下期との差(%)
	2018年下期	2019年下期	(n=600)				2018年下期	2019年下期	
運動・トレーニングいずれか※	58.9	58.9	(n=600)	14.9	26.2	53.8	63.0	58.9	- 4.1

※上記項目の運動・トレーニングのいずれか1つ以上を過去1年以内に実施=実施者、過去1年以内に実施はないが、過去に実施経験がある=過去実施者、いずれも該当しない=非実施者

■運動・トレーニングの実施頻度:「実施者(過去1年)・計」(全体/各単一回答)

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについての程度の頻度で実施していますか。

(%)

	男性 年代別										参考			
	15~19歳		20代		30代		40代		50代		60代		70代	
	2018年下期	2019年下期												
ランニング/ウォーキング(ランニングマシン含む)	65.0	57.0	58.7	53.3	51.6	47.8	41.9	42.0	39.5	38.8	48.8	44.7	58.7	51.8
自転車(エアロバイク含む)	61.6	54.5	43.7	40.3	34.0	30.9	25.3	26.6	23.8	21.9	24.8	22.7	34.0	30.5
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	38.5	31.7	30.0	27.2	22.4	20.7	16.0	16.4	11.3	10.6	10.8	9.7	11.3	11.5
エアロビクス/ダンスエクササイズ	18.3	13.5	20.1	18.7	13.8	12.8	5.8	8.4	5.2	3.8	3.3	2.7	3.0	1.7
ヨガ/ピラティス	15.6	12.0	20.1	19.1	15.3	13.9	6.8	8.0	4.9	4.0	4.0	3.5	3.3	3.0
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	52.1	46.8	45.7	42.6	38.1	35.8	25.2	27.5	18.2	18.2	14.2	14.5	14.7	13.8
ストレッチ	55.1	46.3	48.6	43.1	40.9	37.3	29.9	35.0	29.8	27.4	29.2	28.1	34.7	34.5
その他フィットネス器具を使った運動	26.6	21.3	26.9	24.2	20.1	18.3	10.9	13.3	9.3	9.2	9.3	8.7	12.0	11.7
運動・トレーニングいずれか※	79.7	73.0	71.1	65.1	64.5	58.8	56.5	56.3	53.6	51.0	61.3	56.3	71.5	66.2

※上記項目の運動・トレーニングのいずれか1つ以上を過去1年以内に実施=実施者

※各年代、調査年において 1位 2~3位 4~5位

【女性】運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》

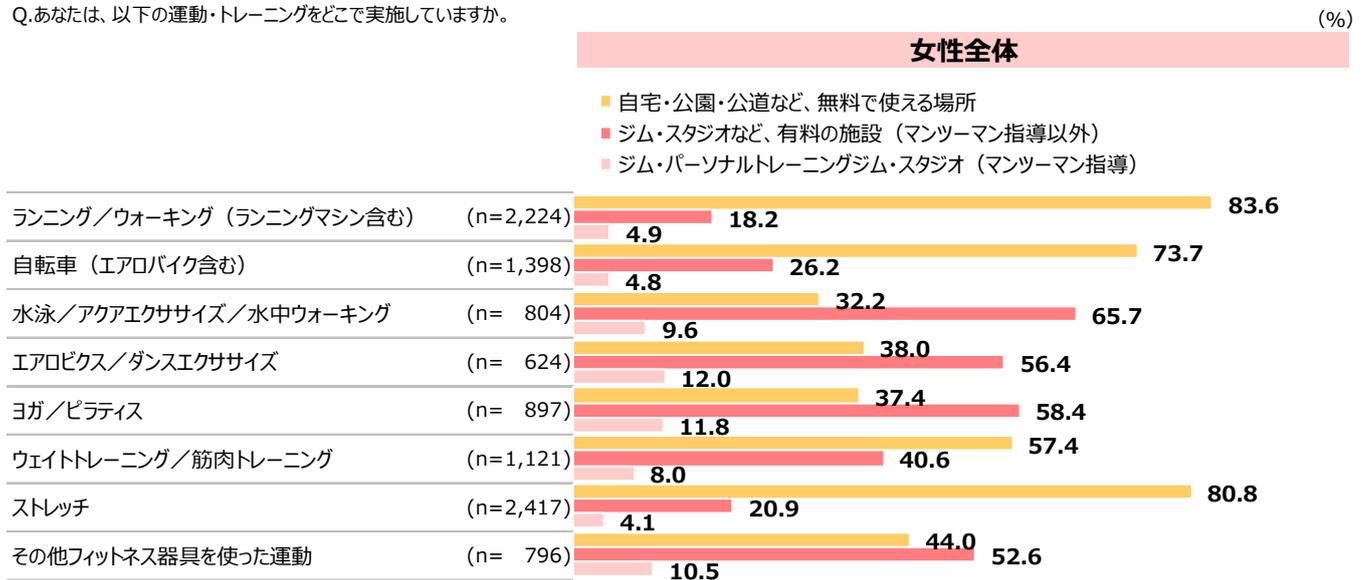
**女性の運動実施率が高い「ストレッチ」「ランニング/ウォーキング」は、
「自宅・公園・公道など、無料で使える場所」で実施する人が8割以上**

【女性】

- 「自宅・公園・公道など、無料で使える場所」での実施は、「ランニング/ウォーキング」「ストレッチ」が8割以上。
- 「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」での実施は、「水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング」（65.7%）が最多。
- 「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」での実施は、「エアロビクス/ダンスエクササイズ」「ヨガ/ピラティス」が1割以上で高い。

■運動・トレーニングの実施場所（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。



美容行動編-運動・トレーニング_①実施状況

【女性】運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》

女性でマンツーマン指導率が最も高いのは、10代の「ヨガ/ピラティス」（17.3%）

【女性】

- マンツーマン指導（「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」で実施する運動）の1位は、10～20代が「ヨガ/ピラティス」、30代が「その他フィットネス器具を使った運動」、40～60代が「エアロビクス/ダンスエクササイズ」。
- マンツーマン指導以外（「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」で実施する運動）の1位は、全年代で「水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング」。2位は、10～20代が「ヨガ/ピラティス」、30～60代が「エアロビクス/ダンスエクササイズ」。

■運動・トレーニングの実施場所：「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。：「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」

(%)

	女性 年代別							参考 70代
	15~19歳	20代	30代	40代	50代	60代		
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	(n= 267) 5.6	(n= 461) 6.3	(n= 384) 6.3	(n= 303) 5.3	(n= 380) 2.9	(n= 428) 3.0	(n= 253) 1.2	
自転車（エアロバイク含む）	(n= 270) 4.4	(n= 354) 4.8	(n= 249) 6.0	(n= 144) 5.6	(n= 180) 5.0	(n= 200) 3.0	(n= 121) 1.7	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	(n= 129) 8.5	(n= 197) 11.2	(n= 163) 9.8	(n= 101) 9.9	(n= 94) 7.4	(n= 120) 9.2	(n= 73) 5.6	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	(n= 110) 11.8	(n= 159) 10.7	(n= 116) 12.1	(n= 68) 13.2	(n= 81) 12.4	(n= 90) 13.3	(n= 46) 8.7	
ヨガ/ピラティス	(n= 75) 17.3	(n= 211) 11.8	(n= 189) 14.8	(n= 129) 8.5	(n= 140) 10.7	(n= 153) 9.2	(n= 78) 5.2	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	(n= 193) 3.1	(n= 304) 6.2	(n= 205) 11.7	(n= 141) 12.1	(n= 142) 7.8	(n= 135) 9.6	(n= 75) 9.4	
ストレッチ	(n= 287) 4.5	(n= 463) 4.5	(n= 426) 4.2	(n= 367) 4.1	(n= 424) 3.3	(n= 449) 4.0	(n= 268) 2.6	
その他フィットネス器具を使った運動	(n= 91) 14.3	(n= 202) 9.4	(n= 132) 15.2	(n= 96) 11.5	(n= 119) 6.7	(n= 156) 8.3	(n= 91) 8.8	

※各年代において 1位 2~3位 4~5位

■運動・トレーニングの実施場所：「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。：「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」

(%)

	女性 年代別							参考 70代
	15~19歳	20代	30代	40代	50代	60代		
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	(n= 267) 11.6	(n= 461) 24.1	(n= 384) 16.4	(n= 303) 17.8	(n= 380) 18.9	(n= 428) 17.3	(n= 253) 14.0	
自転車（エアロバイク含む）	(n= 270) 12.2	(n= 354) 27.7	(n= 249) 28.9	(n= 144) 33.3	(n= 180) 31.7	(n= 200) 29.0	(n= 121) 26.8	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	(n= 129) 50.4	(n= 197) 49.7	(n= 163) 65.0	(n= 101) 84.2	(n= 94) 78.7	(n= 120) 83.3	(n= 73) 86.1	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	(n= 110) 28.2	(n= 159) 45.9	(n= 116) 53.4	(n= 68) 76.5	(n= 81) 76.5	(n= 90) 80.0	(n= 46) 80.4	
ヨガ/ピラティス	(n= 75) 38.7	(n= 211) 48.3	(n= 189) 50.8	(n= 129) 63.6	(n= 140) 68.6	(n= 153) 77.8	(n= 78) 73.9	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	(n= 193) 19.7	(n= 304) 31.9	(n= 205) 38.0	(n= 141) 49.6	(n= 142) 58.4	(n= 135) 65.9	(n= 75) 57.2	
ストレッチ	(n= 287) 11.8	(n= 463) 19.9	(n= 426) 16.7	(n= 367) 16.1	(n= 424) 25.0	(n= 449) 31.8	(n= 268) 28.2	
その他フィットネス器具を使った運動	(n= 91) 35.2	(n= 202) 47.5	(n= 132) 50.0	(n= 96) 54.2	(n= 119) 60.5	(n= 156) 64.7	(n= 91) 58.7	

※各年代において 1位 2~3位 4~5位

【男性】運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》

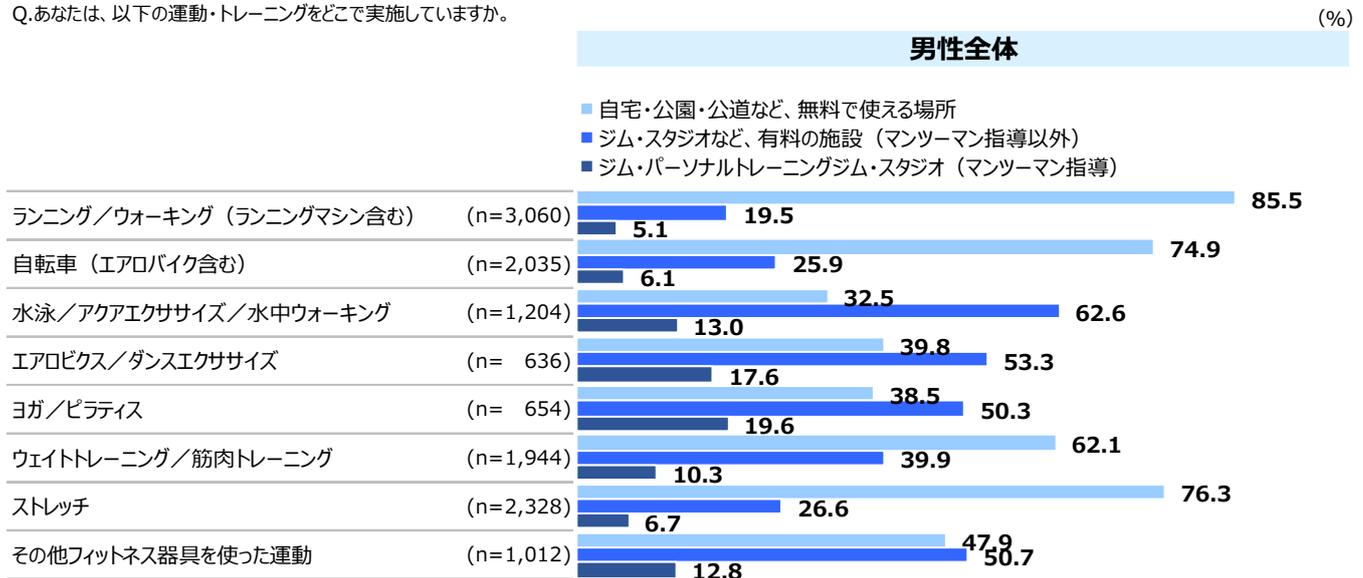
**男性の運動実施率が高い「ランニング/ウォーキング」は、
「自宅・公園・公道など、無料で使える場所」で実施する人が85.5%**

【男性】

- 「自宅・公園・公道など、無料で使える場所」での実施は、「ランニング/ウォーキング」（85.5%）が最多。
- 「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」での実施は、「水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング」（62.6%）が最多。
- 「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」での実施は、「ヨガ/ピラティス」「エアロビクス/ダンスエクササイズ」が2割近い。

■運動・トレーニングの実施場所（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。



美容行動編-運動・トレーニング_①実施状況

【男性】運動・トレーニングの実施場所《各運動実施者》

男性でマンツーマン指導率が最も高いのは、60代の「ヨガ/ピラティス」(28.6%)

【男性】

- マンツーマン指導（「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」で実施する運動）の1位は、10～30代・60代が「ヨガ/ピラティス」、40代が「エアロビクス/ダンスエクササイズ」、50代が「その他フィットネス器具を使った運動」。
- マンツーマン指導以外（「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」で実施する運動）の1位は、全年代で「水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング」。2位は、10代・30代・50～60代が「エアロビクス/ダンスエクササイズ」、20代が「その他フィットネス器具を使った運動」、40代が「ヨガ/ピラティス」。

■運動・トレーニングの実施場所：「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。：「ジム・パーソナルトレーニングジム・スタジオ（マンツーマン指導）」

(%)

	男性 年代別							参考 70代
	15~19歳	20代	30代	40代	50代	60代		
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	(n= 342) 4.7	(n= 639) 7.5	(n= 573) 7.5	(n= 504) 4.2	(n= 466) 3.0	(n= 536) 2.8	(n= 311) 0.0	
自転車（エアロバイク含む）	(n= 327) 6.1	(n= 483) 8.1	(n= 371) 7.3	(n= 319) 4.7	(n= 263) 4.6	(n= 272) 4.4	(n= 183) 0.5	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	(n= 190) 11.6	(n= 326) 19.3	(n= 248) 12.1	(n= 197) 9.6	(n= 127) 9.4	(n= 116) 9.5	(n= 69) 7.2	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	(n= 81) 16.0	(n= 224) 19.6	(n= 153) 19.0	(n= 101) 11.9	(n= 45) 17.8	(n= 32) 18.8	(n= 10) 10.0	
ヨガ/ピラティス	(n= 72) 18.1	(n= 229) 21.8	(n= 167) 22.2	(n= 96) 11.5	(n= 48) 10.4	(n= 42) 28.6	(n= 18) 11.1	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	(n= 281) 9.6	(n= 511) 10.8	(n= 430) 10.0	(n= 330) 8.8	(n= 218) 12.4	(n= 174) 10.9	(n= 83) 4.8	
ストレッチ	(n= 278) 5.4	(n= 517) 8.5	(n= 447) 6.7	(n= 420) 5.2	(n= 329) 7.3	(n= 337) 5.9	(n= 207) 2.4	
その他フィットネス器具を使った運動	(n= 128) 8.6	(n= 290) 15.2	(n= 220) 12.7	(n= 160) 9.4	(n= 110) 18.2	(n= 104) 11.5	(n= 70) 4.3	

※各年代において 1位 2~3位 4~5位

※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする（斜体スコアはサンプル30以下）

■運動・トレーニングの実施場所：「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」（各運動実施者/各複数回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングをどこで実施していますか。：「ジム・スタジオなど、有料の施設（マンツーマン指導以外）」

(%)

	男性 年代別							参考 70代
	15~19歳	20代	30代	40代	50代	60代		
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	(n= 342) 14.3	(n= 639) 23.8	(n= 573) 25.0	(n= 504) 20.0	(n= 466) 18.7	(n= 536) 12.1	(n= 311) 11.9	
自転車（エアロバイク含む）	(n= 327) 13.5	(n= 483) 32.3	(n= 371) 32.9	(n= 319) 27.9	(n= 263) 25.1	(n= 272) 18.8	(n= 183) 17.5	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	(n= 190) 52.1	(n= 326) 57.4	(n= 248) 62.9	(n= 197) 70.1	(n= 127) 67.7	(n= 116) 75.9	(n= 69) 72.5	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	(n= 81) 43.2	(n= 224) 51.3	(n= 153) 53.6	(n= 101) 54.5	(n= 45) 66.7	(n= 32) 68.8	(n= 10) 80.0	
ヨガ/ピラティス	(n= 72) 37.5	(n= 229) 46.3	(n= 167) 50.9	(n= 96) 58.3	(n= 48) 64.6	(n= 42) 57.1	(n= 18) 66.7	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	(n= 281) 24.9	(n= 511) 40.5	(n= 430) 42.3	(n= 330) 38.8	(n= 218) 48.2	(n= 174) 48.3	(n= 83) 48.2	
ストレッチ	(n= 278) 20.1	(n= 517) 29.0	(n= 447) 30.9	(n= 420) 25.5	(n= 329) 26.1	(n= 337) 24.6	(n= 207) 21.3	
その他フィットネス器具を使った運動	(n= 128) 40.6	(n= 290) 54.5	(n= 220) 49.1	(n= 160) 41.3	(n= 110) 57.3	(n= 104) 63.5	(n= 70) 60.0	

※各年代において 1位 2~3位 4~5位

※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする（斜体スコアはサンプル30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11.4%、マンツーマン指導以外は22.6%

【女性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は4.3%。「利用経験者・計」は11.4%。年代別でみると、「利用経験者・計」は20～30代で15%前後と多い。
- マンツーマン指導以外を「ここ1年間で利用した」人は9.5%。「利用経験者・計」は22.6%。年代別でみると、「利用経験者・計」は10代は1割弱、20～60代は2割以上。

■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）

(%)

	利用経験者・計	利用経験者・計		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
		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			
女性全体 (n=6,600)	4.3	7.1	27.9	60.7	11.4	
女性 年代別	15～19歳 (n= 600)	3.3	2.3	38.5	55.8	5.7
	20代 (n=1,200)	6.3	8.5	29.1	56.0	14.9
	30代 (n=1,200)	6.4	9.1	30.5	54.0	15.5
	40代 (n=1,200)	3.0	7.1	26.0	63.9	10.1
	50代 (n=1,200)	3.3	6.5	25.5	64.7	9.8
	60代 (n=1,200)	3.0	6.7	22.9	67.4	9.7
参考 70代 (n= 600)	3.9	8.2	19.5	68.4	12.1	

■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）

(%)

	利用経験者・計	利用経験者・計		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
		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			
女性全体 (n=6,600)	9.5	13.2	24.8	52.5	22.6	
女性 年代別	15～19歳 (n= 600)	5.8	3.8	38.0	52.3	9.7
	20代 (n=1,200)	10.2	13.8	26.6	49.4	24.0
	30代 (n=1,200)	8.8	16.3	27.8	47.2	25.0
	40代 (n=1,200)	7.3	14.6	23.2	55.0	21.8
	50代 (n=1,200)	10.3	13.3	21.3	55.1	23.6
	60代 (n=1,200)	12.7	12.6	18.6	56.1	25.3
参考 70代 (n= 600)	11.9	11.6	17.2	59.3	23.6	

【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12.5%、マンツーマン指導以外は20.2%

【男性】

- マンツーマン指導を「ここ1年間で利用した」人は6.1%。「利用経験者・計」は12.5%。年代別でみると、「利用経験者・計」は20代（20.5%）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9.7%。「利用経験者・計」は20.2%。年代別でみると、「利用経験者・計」は20～30代が25%前後で高い。

■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）

(%)

		利用経験者・計		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	
		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				
男性全体	(n=6,600)	6.1	6.5	22.3	65.2	12.5	
男性 年代別	15～19歳	(n= 600)	5.8	6.3	24.7	63.2	12.2
	20代	(n=1,200)	11.3	9.3	23.0	56.5	20.5
	30代	(n=1,200)	9.1	7.5	23.5	59.9	16.6
	40代	(n=1,200)	4.8	5.8	25.0	64.5	10.5
	50代	(n=1,200)	2.4	4.8	22.2	70.6	7.3
	60代	(n=1,200)	3.1	5.0	16.4	75.5	8.1
参考	70代	(n= 600)	1.5	4.8	15.5	78.2	6.3

■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）

(%)

		利用経験者・計		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	
		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				
男性全体	(n=6,600)	9.7	10.5	19.8	60.0	20.2	
男性 年代別	15～19歳	(n= 600)	7.0	8.5	23.2	61.3	15.5
	20代	(n=1,200)	12.8	12.3	22.0	52.8	25.2
	30代	(n=1,200)	12.3	11.9	21.5	54.3	24.2
	40代	(n=1,200)	9.4	10.2	20.9	59.5	19.6
	50代	(n=1,200)	8.0	10.4	18.4	63.2	18.4
	60代	(n=1,200)	7.3	8.7	14.6	69.4	16.0
参考	70代	(n= 600)	6.0	7.7	13.3	73.0	13.7

【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頻度《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48.2%

マンツーマン指導以外は64.9%

【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48.2%。「1カ月に1回以上・計」は87.3%。年代別でみると、50～60代では「1週間に1回以上」が7割を超える。
- 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64.9%。「1カ月に1回以上・計」は91.5%。年代別でみると、50～60代では「1週間に1回以上」が8割を超える。

■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）（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			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	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					
女性全体	(n= 284)	48.2			27.8	11.3	1.8	2.8	87.3
女性 年代別	15～19歳	40.0			25.0	10.0	5.0	5.0	75.0
	20代	36.8			34.2	15.8	2.6	3.9	86.9
	30代	37.7			33.8	14.3	1.3	5.2	85.7
	40代	47.2			38.9	8.3	0.0	2.8	94.4
	50代	71.8			12.8	5.1	2.6	2.6	89.7
	60代	75.0			8.3	5.6	0.0	0.0	88.9
参考	70代	73.8			8.8	8.6	0.0	0.0	91.2

(斜体スコアはサンプル30以下) ※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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（マンツーマン指導以外）（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			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	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					
女性全体	(n= 624)	64.9			19.9	6.7	2.1	1.4	91.5
女性 年代別	15～19歳	28.6			20.0	11.4	14.3	5.7	60.0
	20代	50.8			26.2	9.0	2.5	1.6	86.1
	30代	51.4			27.6	9.5	2.9	2.9	88.6
	40代	58.6			31.0	6.9	0.0	1.1	96.6
	50代	81.3			12.2	3.2	0.0	0.8	96.8
	60代	84.2			9.2	4.6	0.7	0.0	98.0
参考	70代	84.4			9.8	1.4	0.0	2.8	95.7

【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《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46.0%

マンツーマン指導以外は56.9%

【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46.0%。「1か月に1回以上・計」は88.6%。年代別でみると、60代では「1週間に1回以上」が67.6%と7割近くにのぼる。
- 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56.9%。「1か月に1回以上・計」は88.9%。年代別でみると、50～60代では「1週間に1回以上」が7割前後を示す。

■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）（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			
男性全体	(n= 402)	46.0			22.4	20.1	4.5	2.7	2.7	1.5	88.6	
男性 年代別	15～19歳	(n= 35)	42.9			11.4	25.7	5.7	2.9	2.9	8.6	80.0
	20代	(n= 135)	51.9				23.0	14.8	5.2	2.2	0.7	89.6
	30代	(n= 109)	38.5			25.7	23.9	2.8	2.8	4.6	1.8	88.1
	40代	(n= 57)	31.6	31.6			22.8	8.8	3.5	1.8	0.0	86.0
	50代	(n= 29)	51.7			24.1	17.2	3.4	0.0	3.4	0.0	93.1
	60代	(n= 37)	67.6			5.4	21.6	0.0	0.0	5.4	0.0	94.6
参考	70代	(n= 9)	66.7			0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

(斜体スコアはサンプル30以下) ※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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（マンツーマン指導以外）（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			
男性全体	(n= 640)	56.9			21.7	10.3	4.1	2.3	2.3	2.3	88.9	
男性 年代別	15～19歳	(n= 42)	35.7			23.8	7.1	9.5	9.5	4.8	9.5	66.7
	20代	(n= 154)	55.2			18.8	13.0	5.8	3.9	1.9	1.9	87.0
	30代	(n= 147)	51.7			27.2	10.9	4.8	2.7	1.4	1.4	89.8
	40代	(n= 113)	51.3			29.2	14.2	0.9	1.8	1.8	0.0	94.7
	50代	(n= 96)	71.9			13.5	4.2	2.1	3.1	2.1	2.1	89.6
	60代	(n= 88)	69.3			15.9	8.0	1.1	1.1	2.3	2.3	93.2
参考	70代	(n= 36)	77.8			11.1	2.8	0.0	5.6	0.0	91.7	

美容行動編-運動・トレーニング_②フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング

【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《利用者》：1カ月あたり

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9,522円

マンツーマン指導以外は6,991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」（25.7%）、「10,001円以上」（19.0%）が多い。平均金額は9,522円。年代別でみると、40代（1万1,397円）が最多で、50～60代も1万円以上。
- 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「6,001～8,000円」（23.1%）、「4,001～6,000円」（22.0%）が多い。平均金額は6,991円。年代別でみると、50代（7,650円）が最多で、30代・60代も7,000円以上。

■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（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)	
女性全体	(n= 284)	11.6	9.9	25.7	16.5	17.3	19.0	9,522	
女性 年代別	15～19歳	30.0		25.0	15.0	5.0	10.0	15.0	7,257
	20代	11.9	13.1	36.8	9.2	13.2	15.8	9,925	
	30代	14.3	11.7	27.3	16.9	18.2	11.7	7,837	
	40代	5.6	5.6	22.2	8.3	30.6	27.8	11,397	
	50代	5.1	0.0	20.5	33.3	20.6	20.5	10,175	
	60代	8.3	5.6	13.9	27.8	11.1	33.3	10,876	
	参考 70代	13.1	8.6	13.1	26.4	12.9	25.9	7,825	

(斜体スコアはサンプル30以下) ※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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（マンツーマン指導以外）：1カ月あたり（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)	
女性全体	(n= 624)	13.3	11.1	22.0	23.1	17.8	12.8	6,991	
女性 年代別	15～19歳	42.9		14.3	22.9	5.7	8.6	5.7	4,480
	20代	15.6	10.7	23.8	22.9	18.0	9.0	6,839	
	30代	16.2	9.5	21.0	18.1	19.0	16.2	7,189	
	40代	12.6	19.5	13.8	27.6	14.9	11.5	6,512	
	50代	6.5	10.6	24.4	22.0	21.1	15.4	7,650	
	60代	8.6	7.2	23.7	28.9	17.8	13.8	7,290	
	参考 70代	7.0	8.5	21.1	20.0	22.4	21.1	9,147	

美容行動編-運動・トレーニング_②フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング

【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《利用者》：1カ月あたり

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8,294円

マンツーマン指導以外は6,523円

【男性】

- 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」（29.6%）、「1～2,000円」（19.9%）が多い。平均金額は8,294円。年代別でみると、60代（9,265円）が最多。
- 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「4,001～6,000円」（24.2%）、「1～2,000円」（20.8%）が多い。平均金額は6,523円。年代別でみると、30代・50代が7,500円以上で多い。

■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（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)
男性全体 (n= 402)		19.9	9.5	29.6	9.2	14.7	17.2	8,294
男性 年代別	15～19歳 (n= 35)	37.1		17.1	17.1	11.4	11.4	5,351
	20代 (n= 135)	24.4	8.1	37.8	5.2	11.9	12.6	7,996
	30代 (n= 109)	17.4	12.8	21.1	11.9	16.5	20.2	8,938
	40代 (n= 57)	19.3	5.3	40.4	7.0	10.5	17.5	7,959
	50代 (n= 29)	3.4	13.8	20.7	10.3	27.6	24.1	9,914
	60代 (n= 37)	8.1	0.0	27.0	16.2	18.9	29.7	9,265
参考	70代 (n= 9)	22.2	33.3		22.2	11.1	0.0	6,833

(斜体スコアはサンプル30以下) ※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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（マンツーマン指導以外）：1カ月あたり（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)
男性全体 (n= 640)		20.8	12.2	24.2	18.6	14.5	9.7	6,523
男性 年代別	15～19歳 (n= 42)	54.8		14.3	16.7	11.9	2.4	3,040
	20代 (n= 154)	19.5	13.6	33.8	16.9	11.0	5.2	5,748
	30代 (n= 147)	20.4	13.6	17.0	21.8	12.9	14.3	7,541
	40代 (n= 113)	16.8	10.6	30.1	20.4	12.4	9.7	6,740
	50代 (n= 96)	12.5	12.5	14.6	19.8	30.2	10.4	7,754
	60代 (n= 88)	21.6	8.0	26.1	15.9	14.8	13.6	6,194
参考	70代 (n= 36)	2.8	16.7	25.0	30.6	16.7	8.3	6,710

美容行動編-運動・トレーニング_②フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング

【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《利用者》:ここ1年間の合計

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8万3,210円

マンツーマン指導以外は7万874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「50,001～100,000円」(31.0%)、「10,001～50,000円」(24.3%)が多い。平均金額は8万3,210円。年代別でみると、50代(10万5,302円)が最多。
- 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」(38.9%)、「10,001～50,000円」(22.9%)が多い。平均金額は7万804円。年代別でみると、50～60代が8万5,000円前後で多い。

■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(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。施設を利用にここ1年間の合計ではどれぐ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)	
女性全体	(n= 284)	19.7	24.3	31.0	19.4	3.5	2.1	83,210	
女性 年代別	15～19歳	35.0		35.0		15.0	5.0	10.0	62,822
	20代	25.0	31.6	22.4	17.1	2.6	1.3	69,196	
	30代	24.7	23.4	32.5	13.0	2.6	3.9	86,152	
	40代	11.1	25.0	27.8	33.3	2.8	0.0	85,711	
	50代	12.8	10.3	43.6	25.7	2.6	5.1	105,302	
	60代	5.6	19.4	44.4	25.0	5.6	0.0	89,752	
参考	70代	17.4	8.6	43.8	25.9	4.3	0.0	86,418	

(斜体スコアはサンプル30以下) ※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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(マンツーマン指導以外):ここ1年間の合計(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。施設を利用にここ1年間の合計ではどれぐ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)	
女性全体	(n= 624)	15.5	22.9	38.9	21.6	1.0	0.0	70,874	
女性 年代別	15～19歳	48.6		25.7		17.1	5.7	2.9	38,463
	20代	26.2	37.7	23.0	13.1	0.0	0.0	50,115	
	30代	19.0	21.0	38.1	20.0	0.0	1.9	69,970	
	40代	16.1	25.3	35.6	23.0	0.0	0.0	67,828	
	50代	8.1	15.4	48.0	26.8	1.6	0.0	84,559	
	60代	2.6	16.4	52.0	28.3	0.7	0.0	85,882	
参考	70代	7.0	19.6	36.9	29.4	5.6	1.4	90,150	

美容行動編-運動・トレーニング_②フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング

【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《利用者》:ここ1年間の合計

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8万6,312円

マンツーマン指導以外は6万6,204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」(27.6%)、「50,001～100,000円」(26.9%)が多い。平均金額は8万6,312円。年代別でみると、30代・60代が10万円以上で多い。
- 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」(35.9%)、「10,001～50,000円」(25.2%)が多い。平均金額は6万6,204円。年代別でみると、50代(8万8,298円)が最多。

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額(マンツーマン指導):ここ1年間の合計(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。施設を利用にここ1年間の合計ではどれぐ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)
男性全体	(n= 402)	27.6	21.4	26.9	15.9	3.2	5.0	86,312
男性 年代別	15～19歳	34.3	37.1	20.0	5.7	0.2	2.9	55,615
	20代	44.4	18.5	18.5	11.1	3.0	4.4	68,535
	30代	24.8	19.3	31.2	13.8	3.7	7.3	100,243
	40代	14.0	21.1	42.1	15.8	0.7	7.0	97,261
	50代	6.9	37.9	13.8	31.0	6.9	3.4	104,483
	60代	5.4	10.8	37.8	37.8	8.1	0.0	101,661
	参考 70代	22.2	66.7	11.1	0.0			34,778

(斜体スコアはサンプル30以下)

※回答者数が30サンプル以下のものは参考数値とする

■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(マンツーマン指導以外):ここ1年間の合計(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。施設を利用にここ1年間の合計ではどれぐ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)
男性全体	(n= 640)	20.3	25.2	35.9	15.8	1.9	0.9	66,204
男性 年代別	15～19歳	40.5	35.7	21.4	2.4	0.0	0.0	29,393
	20代	27.9	27.9	35.1	7.1	1.3	0.6	54,634
	30代	18.4	28.6	32.0	16.3	3.4	1.4	71,509
	40代	14.2	22.1	48.7	12.4	1.8	0.9	68,236
	50代	12.5	19.8	31.3	31.3	3.1	2.1	88,298
	60代	17.0	19.3	39.8	23.9	0.0	0.0	67,957
	参考 70代	2.8	22.2	55.6	16.7	0.0	2.8	89,417