

## 掲載するランキングとコンテンツの根拠について【2023年版】

### ◎コンテンツの作成基準

当サイトは、掲載内容に関する根拠を徹底的に調査したうえで、客観的事実もしくは数値に基づいてコンテンツを作成しています。

コンテンツ作成における参照項目や算定基準は、以下のとおりです。

- ・公式サイトに掲載されている情報
- ・第三者機関によるアンケート調査の結果

### ■調査概要

調査目的調査	おすすめできるパーソナルジムの調査
調査方法	インターネットリサーチ
調査対象	各パーソナルジムを利用していたことがある人
調査対象人数	計400人
調査実施期間	2023年7月1日～8月8日
調査対象地域	全国
調査主体者	株式会社チキンジム
調査機関	<a href="#">クラウドワークス</a> <a href="#">Fastask</a>

第三者機関によるアンケートは上記の方法で実施し、調査結果を基準として公正なコンテンツを作成しています。

### ◎ランキングの根拠

当サイトのランキングは、公式サイトに掲載されている内容や第三者から提供された情報に基づいて作成しています。

第三者の調査結果を項目ごとに数値化して比較し、順位を決定しています。

※サービス内容・特性の調査結果を考慮しているため、コンテンツ内容によって順位変動する可能性もございます。

ランキング作成の基準となる項目は、以下のとおりです。

料金	公式サイトに掲載されている情報
プラン	公式サイトに掲載されている情報
店舗	公式サイトに掲載されている情報
トレーニング時間	公式サイトに掲載されている情報
無料体験	公式サイトに掲載されている情報
食事指導	公式サイトに掲載されている情報
トレーニング環境	公式サイトに掲載されている情報
アメニティ充実度	公式サイトに掲載されている情報
実績	公式サイトに掲載されている情報
キャンペーン・割引	公式サイトに掲載されている情報
満足度	第三者によるアンケート調査の結果
効果	第三者によるアンケート調査の結果
トレーナーサポート満足度	第三者によるアンケート調査の結果

当サイトのランキングは項目ごとに点数を加算し、算出された総合点によって順位を決定しています。

#### ■料金

各パーソナルジムの、料金が1番高いプランの1回当たりの料金を算出し記載しています。エクササイズコーチの2,475円(税込)を10点満点に、1回当たりの料金が高くなるほど減点しています。

BEYOND	17,600円	1
RIZAP	19,250円	1
アウトライン	11,550円	6
ビーコンセプト	13,860円	4
24/7Workout	13,475円	5
UNDEUX SUPERBODY	13,475円	5

リボーンマイセルフ	6,600円	8
エクササイズコーチ	2,475円	10
Apple Gym	5,830円	9
パーソナルジムRat	17,105円	2
ドクタートレーニング	8,300円	7
ASPI	14,771円	3

### ■プラン

リボーンマイセルフの8プランを10点満点に、プラン数が少なくなるほど減点しています。

BEYOND	5プラン	8
RIZAP	6プラン	9
アウトライン	4プラン	7
ビーコンセプト	3プラン	6
24/7Workout	4プラン	7
UNDEUX SUPERBODY	4プラン	7
リボーンマイセルフ	8プラン	10
エクササイズコーチ	6プラン	9
Apple Gym	6プラン	9
パーソナルジムRat	3プラン	6
ドクタートレーニング	3プラン	6
ASPI	6プラン	9

### ■店舗

RIZAPの121店舗を10点満点に、店舗数が少なくなるほど減点します。

BEYOND	112店舗	9
RIZAP	121店舗	10
アウトライン	29店舗	4

ビーコンセプト	37店舗	5
24/7Workout	90店舗	8
UNDEUX SUPERBODY	24店舗	2
リボーンマイセルフ	22店舗	1
エクササイズコーチ	44店舗	6
Apple Gym	50店舗	7
パーソナルジムRat	15店舗	1
ドクタートレーニング	22店舗	1
ASPI	27店舗	3

#### ■トレーニング時間

アウトラインの下半身SPコース100分を10点満点に、トレーニング時間が少なくなるほど減点しています。

BEYOND	50分	6
RIZAP	50分	6
アウトライン	・クイック、ダイエット、ボディメイクコース 75分 ・下半身SPコース 100分	10
ビーコンセプト	75分	8
24/7Workout	75分	8
UNDEUX SUPERBODY	50分	6
リボーンマイセルフ	60分	7
エクササイズコーチ	20分	4
Apple Gym	45分	5
パーソナルジムRat	50分	6
ドクタートレーニング	90分	9
ASPI	60分	7

## ■無料体験

無料カウンセリングと無料体験があるパーソナルジムを10点満点に、無料体験がないところを減点しています。

BEYOND	無料カウンセリングあり 無料体験あり	10
RIZAP	無料カウンセリングあり	9
アウトライン	無料カウンセリングあり	9
ビーコンセプト	無料カウンセリングあり	9
24/7Workout	無料カウンセリングあり	9
UNDEUX SUPERBODY	無料カウンセリングあり 無料体験あり	10
リボーンマイセルフ	無料カウンセリングあり 無料体験あり	10
エクササイズコーチ	無料カウンセリングあり 無料体験あり	10
Apple Gym	無料カウンセリングあり	9
パーソナルジムRat	無料カウンセリングあり	9
ドクタートレーニング	無料カウンセリングあり	9
ASPI	無料カウンセリングあり 無料体験あり	10

## ■食事指導

食事指導がプランに含まれているパーソナルジムを10点満点に、食事指導が有料(オプション表記)のところを減点しています。

BEYOND	食事指導あり	10
RIZAP	食事指導あり	10
アウトライン	食事指導あり	10
ビーコンセプト	食事指導あり	10
24/7Workout	食事指導あり	10

UNDEUX SUPERBODY	食事指導あり	10
リボンマイセルフ	食事指導あり	10
エクササイズコーチ	食事指導あり	10
Apple Gym	食事指導あり(オプション)	9
パーソナルジムRat	食事指導あり	10
ドクタートレーニング	食事指導あり	10
ASPI	食事指導あり	10

#### ■トレーニング環境

完全個室のパーソナルジムを10点満点に、個室ではないところを減点しています。

BEYOND	一部店舗完全個室	9
RIZAP	完全個室	10
アウトライン	完全個室	10
ビーコンセプト	完全個室	10
24/7Workout	完全個室	10
UNDEUX SUPERBODY	半個室	8
リボンマイセルフ	個室なし	7
エクササイズコーチ	個室なし	7
Apple Gym	完全個室	10
パーソナルジムRat	完全個室	10
ドクタートレーニング	個室なし	7
ASPI	個室なし	7

#### ■アメニティ充実度

無料レンタルやミネラルウォーター、プロテインのサービスなどがあるパーソナルジムを10点満点に、レンタル可能なものやサービスが少なくなるほど減点しています。

BEYOND	無料レンタルあり(ウェア、タオル、各アメニティ)	7
--------	--------------------------	---

RIZAP	無料レンタルあり(ウェア、タオル、シューズ、ミネラルウォーター、各アメニティ)	9
アウトライン	無料レンタルあり(ウェア、タオル、シューズ、各アメニティ)	8
ビーコンセプト	無料レンタルあり(タオル、シューズ、靴下、プロテイン・ミネラルウォーター、各アメニティ)	10
24/7Workout	無料レンタルあり (ウェア、タオル、シューズ、靴下、水素水、各アメニティ)	10
UNDEUX SUPERBODY	無料レンタルあり (ウェア、シューズ、ウォーターサーバー、各アメニティ)	8
リボーンマイセルフ	無料レンタルあり(ウェア、タオル、各アメニティ)	7
エクササイズコーチ	無料レンタルあり(ウェア、シューズ ミネラルウォーター)	7
Apple Gym	無料レンタルなし (ウェア、シューズお預かりサービスあり)	5
パーソナルジムRat	無料レンタルあり(ウェア、タオル、シューズ、ミネラルウォーター、各アメニティ)	9
ドクタートレーニング	無料レンタルなし ウォーターサーバーのみ	5
ASPI	無料レンタルあり(シューズ)	6

#### ■実績

2010年に設立し、2023年で創業13年目を迎えるRIZAPとリボーンマイセルフを10点満点に、設立年が新しいものを減点しています。

BEYOND	6年	7
RIZAP	13年	10
アウトライン	5年	6

ビーコンセプト	6年	7
24/7Workout	11年	9
UNDEUX SUPERBODY	8年	8
リボーンマイセルフ	13年	10
エクササイズコーチ	6年	7
Apple Gym	5年	6
パーソナルジムRat	3年	5
ドクタートレーニング	5年	6
ASPI	5年	6

#### ■キャンペーン・割引

ビーコンセプトのトリプルキャンペーン 総額83,000円オフを10点満点に、キャンペーン金額が少なくなるほど減点しています。

BEYOND	体験トレーニング(11,000円) 初回限定無料	5
RIZAP	キャンペーンなし	3
アウトライン	学生限定 入会金込みの総額から25%オフ	4
ビーコンセプト	トリプルキャンペーン 総額83,000円オフ ・入会金無料 ・コース料金10%オフ ・コース2週間分無料  入会金割引キャンペーン  産後ママ応援キャンペーン  乗り換え割引キャンペーン	10
24/7Workout	キャンペーンなし	3
UNDEUX SUPERBODY	キャンペーンなし	3
リボーンマイセルフ	・8月31日まで 新規当日入会 11,000円オフ ・紹介特典最大30,000円割引	8



エクササイズコーチ	紹介キャンペーン ・紹介者 エクササイズコーチ 商品クーポン2000塩分 ・入会者 入会金(19,800円) 無料	7
Apple Gym	・8月中に入会で16,500円お 得 ・二人で一緒に通うと入会金 ひとり分無料、トレーニング料 金25%オフ ※キャンペーン併用不可	6
パーソナルジムRat	キャンペーンなし	3
ドクタートレーニング	8月限定キャンペーン ・入会金(35,600円)無料 ・体験7,100円→3,550円 ※一部店舗を除く	9
ASPI	キャンペーンなし	3

#### ■満足度

第三者機関であるクラウドワークスを利用したアンケートにて、実際に満足度を5段階評価で示していただきました。

※「-」はアンケート回答なし

下記は平均結果となります。

BEYOND	4.6点
RIZAP	4.16点
アウトライン	3点
ビーコンセプト	3点
24/7Workout	4点
UNDEUX SUPERBODY	-
リポーンマイセルフ	4点
エクササイズコーチ	5点
Apple Gym	4.5点
パーソナルジムRat	-

ドクタートレーニング	4点
ASPI	4.5点

#### ■効果

第三者機関であるクラウドワークスを利用したアンケートにて、実際に感じた効果を5段階評価で示していただきました。

下記は平均結果となります。

BEYOND	4.2点
RIZAP	4.38点
アウトライン	3点
ビーコンセプト	2.25点
24/7Workout	3.8点
UNDEUX SUPERBODY	-
リボーンマイセルフ	4.33点
エクササイズコーチ	5点
Apple Gym	5点
パーソナルジムRat	-
ドクタートレーニング	4点
ASPI	5点

#### ■トレーナーサポート満足度

第三者機関であるクラウドワークスを利用したアンケートにて、実際に満足度を5段階評価で示していただきました。

下記は平均結果となります。

BEYOND	4.8点
RIZAP	4.43点

アウトライン	3.33点
ビーコンセプト	3点
24/7Workout	4.11点
UNDEUX SUPERBODY	-
リボーンマイセルフ	4点
エクササイズコーチ	5点
Apple Gym	5点
パーソナルジムRat	-
ドクタートレーニング	3点
ASPI	5点

■合計点数

合計点数が高いもの順にランキングを作成しています。

BEYOND	85.6点
RIZAP	98.97点
アウトライン	83.33点
ビーコンセプト	87.25点
24/7Workout	90.91点
UNDEUX SUPERBODY	67点
リボーンマイセルフ	90.33点
エクササイズコーチ	92点
Apple Gym	83.5点
パーソナルジムRat	61点

ドクタートレーニング	80点
ASPI	78.5点

点数順に並び変えると以下のようになります。

1	RIZAP
2	エクササイズコーチ
3	24/7Workout
4	リボーンマイセルフ
5	ビーコンセプト
6	BEYOND
7	Apple Gym
8	アウトライン
9	ドクタートレーニング
10	ASPI
11	UNDEUX SUPERBODY
12	パーソナルジムRat