

パーソナルジム比較ガイドにおける採点基準について

当サイト「パーソナルジム比較ガイド」では以下のコンテンツ制作ポリシーを全記事において遵守し、コンテンツ内容について一定基準の品質を保ちます。

当サイトにおきましては、各パーソナルトレーニングジムの公式ホームページの情報、Google マップの口コミを元に情報を確認し、パーソナルトレーニングジムの総合評価を算出しています。

参考サイト・引用元サイト	・各パーソナルトレーニングジムの公式ホームページ ・Google マップの口コミ評価
最終更新日	2024 年 12 月 27 日
調査ジム数	87 店舗

当サイトでは以下の項目について採点を実施し、平均を算出した結果を総合評価としています。

1. 費用の妥当性
2. トレーナーの質
3. 通いやすさ
4. 口コミ評価

<各項目の採点基準>

上記4項目の採点基準はそれぞれ以下の通りです。

1. 費用の妥当性(20点満点を4で割り5段階の星表示で提示)

料金については、「ホームページ上で料金が明示されているか」「料金は安価か」「支払い方法はさまざまなものを利用できるか」という4項目での評価を行っています。高額な費用を請求されるケースも想定されるため、コースや費用についてホームページ上に明確記載されているパーソナルジムは、一般的な費用との乖離を確認する事が可能なため、高評価となります。

料金の安さの項目については2ヶ月16回（週2回）のコースの費用における60分単価を主として確認しています。これは2ヶ月16回コースが多くジムにおいて一般的であり、効果も期待できるコースとして提案されることが多いためです。また、ジムによってトレーニング時間が異なるため、基準を合わせるために60分以外の場合は60分単価に換算して算出しています。

(20点満点の数値を4で割り5段階の星評価で提示)

採点項目	採点内容	点数
基本料金の透明性	ジムのホームページ上に、コース種類や基本料金について記載があるか確認	記載あり：5点 一部のコースのみ記載あり：2点 記載なし：0点
オプション料金の透明性	ジムのホームページ上にオプション料金(食事指導やウェアレンタル等)の記載があるか確認	明瞭に記載あり：5点 曖昧もしくは幅を持たせた記載あり：2点 記載なし：0点
料金の安さ	60分あたりの料金(2ヶ月16回コースの場合)	15,000円未満：5点 20,000円未満：4点 25,000円未満：3点 30,000円未満：2点 30,000円以上：0点
支払い方法の多様性	一括のほか、クレジットカード(分割、月払い)、口座振替、ローンでの支払いが可能	4項目を満たしている：5点 3項目を満たしている：4点 2項目を満たしている：2点 1項目のみ：0点

2. トレーナーの質(20点満点を4で割り5段階の星表示で提示)

パーソナルトレーニングジムにおいてトレーナーの質は最も重要な要素となります。トレーナーの質については、「ホームページ上で採用率が明示されているか」「トレーナー情報がHPに掲載されているか」「トレーナーは担当制か」「食事指導は含まれているか」という4項目での評価を行っています。

トレーナーの質は定性的ですが、どれだけ厳しい基準で採用をしているかを伺うことができる「採用率」「研修制度が整っているか」を指標とし、それが明記されているかどうか、明記されている場合採用率が低いかなど、を評価しています。また、どのような経歴を

もったトレーナーがいるかがわかることは質の保証や安心感につながることから、情報が公開されていれば高評価となります。

さらに、トレーナーは担当制の方が、体調や限界出力（重量）、目標などを把握し、適切なトレーニング指導ができると考え、高評価としています。

あわせて、食事指導について料金内で対応してもらえる場合、高評価となります。

(20 点満点の数値を 4 で割り 5 段階の星評価で提示)

採点項目	採点内容	点数
採用率	トレーナーの採用率について記載があるか、ホームページ上で確認	3%未満：4 点 3~4.9%：3 点 5~9.9%：2 点 10%以上、もしくは記載なし：0 点
トレーナーの研修制度は整っているか	ジムのホームページ上にトレーナーの研修システムについての記載があるか確認	記載あり：4 点 なし、もしくは記載なし：0 点
トレーナー情報が HP に掲載されているか	ジムのホームページ上に各店舗のトレーナープロフィールの記載があるか確認	記載あり：4 点 記載なし：0 点
トレーナーは担当制か	トレーナーが担当制か当番制か	担当制：4 点 当番制：2 点 記載なし：0 点
食事指導は含まれているか	料金に食事指導も含まれているか	あり：4 点 なし、もしくは記載なし：0 点

3. 通いやすさ(20 点満点を 4 で割り 5 段階の星表示で提示)

パーソナルジムは挫折せずに通い続けられるかも重要な要素であることから評価基準に加えています。

通いやすさについては駅からの徒歩距離、営業時間の長さ、ウェア、タオル、シューズ等の無料レンタルがあるか、シャワーの有無、完全個室かどうかの 5 項目で評価しています。

(20 点満点の合計数値を 4 で割り 5 段階の星評価で提示)

採点項目	採点内容	点数
------	------	----

駅からの距離	駅からの徒歩距離は何分か	5分以内：4点 10分以内：3点 15分以内：1点 15分以上：0点 ※地方郊外店は評価対象外
営業時間の長さ	早朝(～9時)や深夜(21時以降)も営業しているか	早朝・深夜あり：4点 早朝・深夜どちらかのみ：2点 早朝・深夜どちらもなし：0点
ウェア、タオル、シューズ等の無料レンタル	ウェア、タオル、シューズなどの無料レンタルはあるか	3つすべてあり：4点 2つ：3点 1つ：1点 すべてなし：0点
シャワーの有無	シャワー室は完備されているか	あり：4点 なし、もしくは記載なし：0点
完全個室か	トレーニングは個室で行われるか	個室：4点 他の方と同室、 もしくは記載なし：0点

4. 口コミ評価(5段階の星評価で提示)

各パーソナルトレーニングジムの口コミ評価について Google マップの口コミ評価を元に採点しています。Google マップの口コミ評価は口コミ投稿した本人もしくは Google しか削除できない事、Google による監視が入っているため、過剰なスパムなどは対象外とされることにより信ぴょう性があるものとしています。

また本サイトでは Google マップの口コミ評価をそのまま採用せず、以下のように加重平均を利用して重みづけを行った上で採点しています。

$$\text{ペイズ平均} = (\text{全体の平均評価} \times N + \text{店舗の評価} \times \text{口コミ数}) \div (N + \text{口コミ数})$$

ペイズ平均を採用する理由としては、例えば A ジムは口コミ投稿数が 1,000 件で星 3.8、B ジムは口コミ投稿数が 10 件で星 4.5 となった場合、口コミ投稿数に乖離があり過ぎる為、平等な評価とならないためです。

N は基準となる口コミ数を示しており、本評価における基準となる口コミ数は 50 件
としています。