

ボディメイクのいろりにおける採点基準について（ペアトレーニング）

当サイト「ボディメイクのいろり」では、コンテンツ制作ポリシーに基づき、掲載するパーソナルジムを独自の評価基準で調査・採点しています。

各パーソナルジムの公式ホームページおよび Google クチコミの口コミ情報を参考に、5つの評価項目から総合評価を算出しています。

参考サイト ・ 引用元サイト	各パーソナルジムの公式ホームページ Google クチコミの口コミ評価
編集日	2026 年 7 月 19 日
調査数	25 社(ジム)の各店舗

当サイトでは以下の項目について各項目を採点し、合計点を総合評価としています。

1) ペアトレーニング対応度	①ペア専用プラン・ペア利用制度の有無、②1 人あたり料金の割安さ、③2 人それぞれのメニュー調整、④同時指導・交互指導への対応、⑤片方が欠席した場合のルール
2) トレーナーの専門性	①トレーナー関連資格の保有、②コンテスト出場経験
3) 入会前体験	①カウンセリングの有無、②体験トレーニングの有無、③カウンセリング内容の公式ホームページ紹介、④施設見学の可否
4) 利便性・安心感	①駅チカ、②レンタル品の有無、③トレーナーの公式ホームページ紹介、④よくある質問の公式ホームページ掲載、⑤利用者の声公式ホームページ掲載
5) 口コミ評価	①Google クチコミ評価

各項目の採点基準

上記5項目の採点基準はそれぞれ次のとおりです。

また、公式ホームページ上で確認できない項目は、サービスが存在しないと断定するものではなく、情報開示の確認ができないため0点としています。

1) ペアトレーニング対応度（満点20点）

ペアトレーニングに対応するパーソナルジムは限られているため、夫婦やペアなどで一緒にトレーニングしたいニーズへの対応度を評価しています。

特に「ペア専用プラン・ペア利用制度の有無」「1人あたり料金の割安さ」「2人それぞれのメニュー調整」「同時指導・交互指導への対応」「片方が欠席した場合のルール」について公式ホームページの情報を確認し、それぞれ4点満点で採点した結果を評価しています。

① ペア専用プラン・ペア利用制度の有無

評価基準	点数
ペア専用プランあり	4点
追加料金によるペア利用が可能	3点
条件付きでペア利用可能	1点
ペア利用不可・記載なし	0点

② 1人あたり料金の割安さ

評価基準	点数
追加1名無料	4点
1人あたり割引率50%以上（追加無料を除く）	3点
割引率20%以上	2点
割引率20%未満	1点
割引なし	0点

③ 2人それぞれのメニュー調整

評価基準	点数
2人とも調整可	4点
1人のみ調整可	2点
2人とも調整不可	0点

④ 同時指導・交互指導への対応

評価基準	点数
同時指導・交互指導とも可	4 点
同時指導または交互指導	2 点

⑤ 片方が欠席した場合のルール

評価基準	点数
1 人でも追加料金なしで受講可能・回数消化なし	4 点
1 人でマンツーマン受講可能	3 点
振替・日程変更が可能	2 点
2 人分の回数消化またはキャンセル料あり	0 点

2) トレーナーの専門性（満点 20 点）

トレーナーの専門性は、利用者の悩みや目的にあった良質なトレーニング提供ができるのかを評価します。

そのため、各パーソナルジムの「トレーナー関連資格の保有」「コンテスト出場経験」について公式ホームページの情報を確認し、それぞれ 10 点満点で採点した結果を評価しています。

① トレーナー関連資格の保有

評価基準	点数
トレーナー関連資格の保有率 100%	10 点
トレーナー関連資格の保有者が多数在籍	8 点
トレーナー関連資格の保有率 50%程度	5 点
トレーナー関連資格の保有者がみられる	3 点
公式ホームページ記載なし	0 点

② コンテスト出場経験

評価基準	点数
コンテスト出場経験者 100%	10 点
コンテスト出場経験者が多数在籍	8 点
コンテスト出場経験者 50%程度	5 点
コンテスト出場経験者がみられる	3 点
公式ホームページ記載なし	0 点

3) 入会前体験（満点 20 点）

パーソナルジムを継続するためには、トレーナーとの相性や指導内容、施設の雰囲気は自分に合っているかを、入会前に確認することが大切です。

入会前体験では、カウンセリングや体験トレーニング、施設見学など、契約前に確認できる機会の充実度を評価します。

そのため、各パーソナルジムの「カウンセリングの有無」「体験トレーニングの有無」「カウンセリング内容の公式ホームページ紹介」「施設見学の可否」について公式ホームページの情報を確認し、それぞれ 5 点満点で採点した結果を評価しています。

① カウンセリングの有無

評価基準	点数
無料	5 点
無料（条件あり）	3 点
有料	2 点
公式ホームページ記載なし	0 点

② 体験トレーニングの有無

評価基準	点数
無料	5 点
無料（条件あり）	3 点
有料	2 点
公式ホームページ記載なし	0 点

③ カウンセリング内容の公式ホームページ紹介

評価基準	点数
公式ホームページ記載あり（詳しく紹介）	5 点
公式ホームページ記載あり（簡単な紹介）	3 点
公式ホームページ記載なし	0 点

④ 施設見学の可否

評価基準	点数
見学可	5 点
見学可（条件あり）	3 点
公式ホームページ記載なし	0 点

4) 利便性・安心感（満点 20 点）

パーソナルジムを継続して利用するためには、通いやすさと安心して検討できる情報の充実度が重要です。

利便性・安心感では、駅からの距離やレンタル品の有無に加え、トレーナー紹介、よくある質問、利用者の声など、公式ホームページ上の情報開示について評価します。

そのため、各パーソナルジムの「駅チカの評価」「レンタル品の有無」「トレーナーの公式ホームページ紹介」「よくある質問の公式ホームページ掲載」「利用者の声公式ホームページ掲載」について公式ホームページの情報を確認し、それぞれ 4 点満点で採点した結果を評価しています。

① 駅チカの評価

評価基準	点数
最寄り駅より徒歩 3 分以内	4 点
最寄り駅より徒歩 5 分以内	3 点
最寄り駅より徒歩 10 分以内	2 点
公式ホームページ記載なし	0 点

② レンタル品の有無

評価基準	点数
無料レンタルあり（手ぶら可）	4 点
無料レンタルあり（手ぶら不可）	2 点
有料レンタルのみ	1 点
公式ホームページ記載なし	0 点

③ トレーナーの公式ホームページ紹介

評価基準	点数
トレーナー紹介あり（多数）	4 点
トレーナー紹介あり（一部）	2 点
記載なし	0 点

④ よくある質問の公式ホームページ掲載

評価基準	点数
Q&A 集の掲載あり（詳しい）	4 点
Q&A 集の掲載あり（一部）	2 点
記載なし	0 点

⑤ 利用者の声公式ホームページ掲載

評価基準	点数
利用者の声の掲載あり（多数・内容が詳しい）	4 点
利用者の声の掲載あり（一部・簡単な紹介）	2 点
記載なし	0 点

5) 口コミ評価（満点 20 点）

各パーソナルジムの口コミ評価は「Google クチコミの口コミ評価」をもとに算出しています。

Google クチコミの口コミは、投稿者本人または Google によって管理・削除される仕組みとなっています。

そのことにより、Google クチコミの口コミは、第三者による利用者評価を確認できる情報の一つとして参考にしています。ただし、個々の口コミには主観が含まれるため、本サイトでは特定の投稿だけで判断せず、評価分布と総口コミ数をもとに算出しています。

算式方法

$$\left((\star 5 \text{ 口コミ数} \times 5 + \star 4 \text{ 口コミ数} \times 4 + \star 3 \text{ 口コミ数} \times 3 + \star 2 \text{ 口コミ数} \times 2 + \star 1 \text{ 口コミ数} \times 1) / (\text{総口コミ数} \times 5) \right) \times 5$$

以上

2026 年 7 月 19 日
ストーンアイランド合同会社
代表 川島秀彦