独自調査レポート 2026

24/7Workout利用経験者アンケート調査結果

調査概要

調査対象	24/7Workoutに実際に入会し、有料トレーニングを受けたと自己申告した人
調査方法	クラウドワークスを利用したインターネットアンケート
有効回答数	30人
データ承認日	2026年9月10日から12日

主要サマリー

70.0%

体重・体脂肪・見た目の変化

各項目で21人が変化を実感（複数回答）

80.0%

ほかのジムも比較

24人が少なくとも1社を比較・検討

50.0%

サポート内容が決め手

15人がトレーニング・食事サポートに言及

96.7%

何らかの変化を実感

30人中29人が1項目以上の変化を選択

本レポートの割合は各設問の有効回答数30人を母数に算出しています。複数回答・複数カテゴリ集計では合計が100%を超えます。

回答者属性

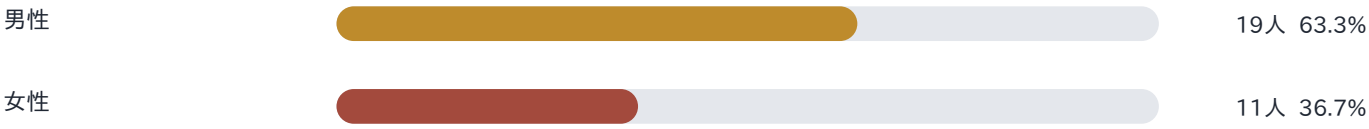
回答者プロフィール

全30人。属性は回答者の自己申告に基づきます。

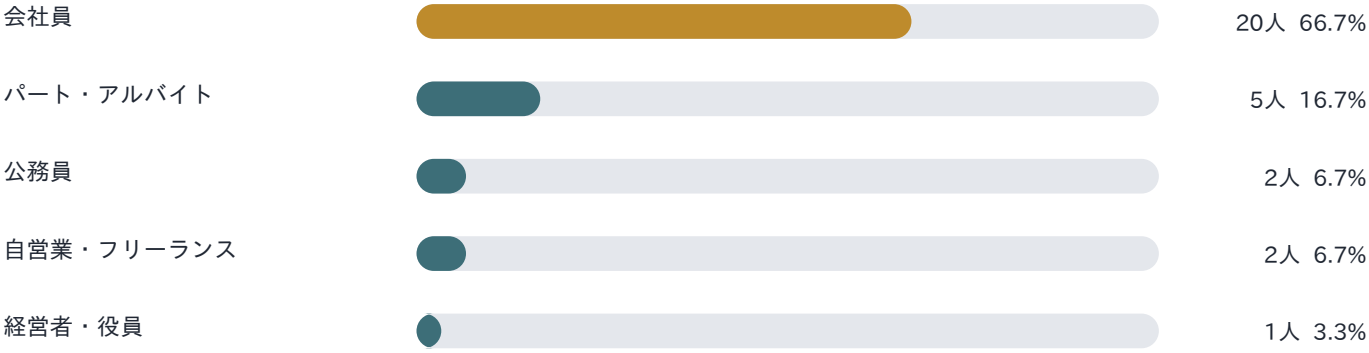
年齢



性別



職業



回答者の中心は30代の会社員

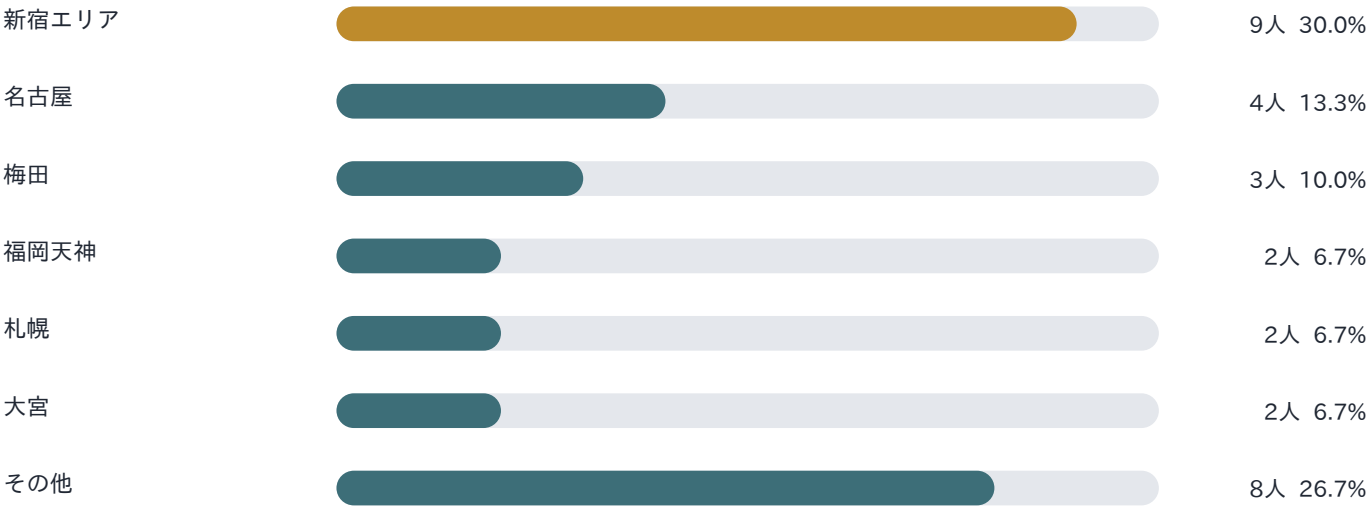
30代は20人（66.7%）、会社員は20人（66.7%）でした。

利用状況

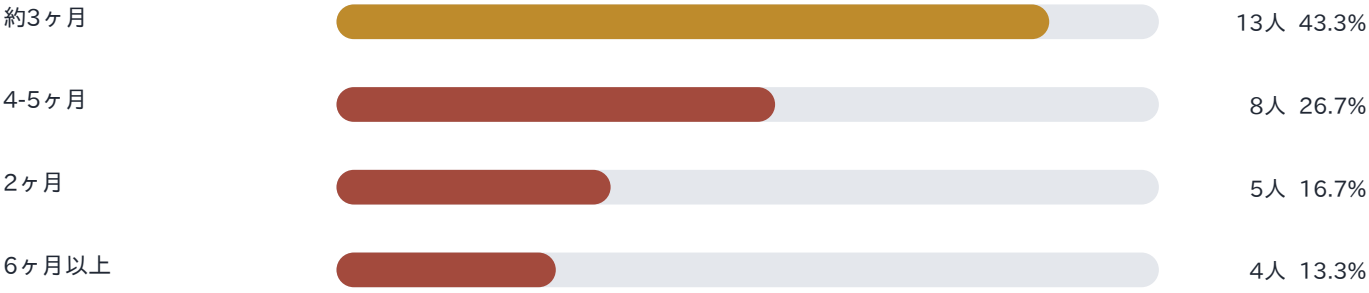
利用エリアと通った期間

店舗名の表記ゆれはエリア単位に統合しました。

利用エリア



通った期間



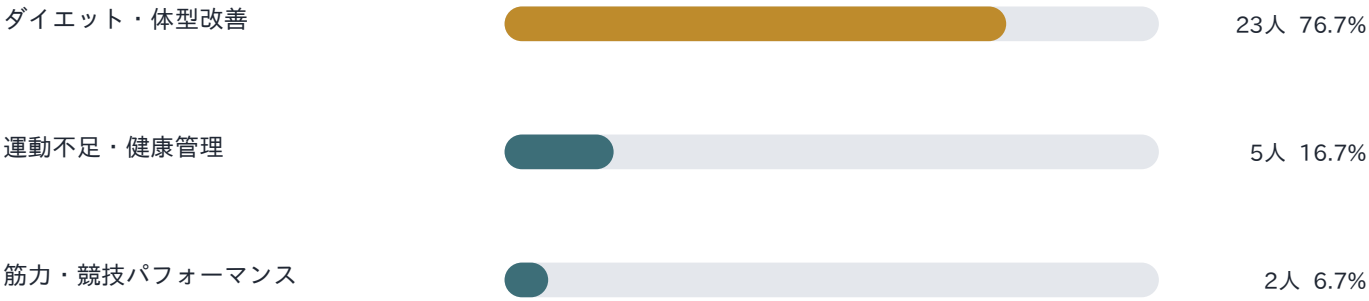
約3ヶ月の利用者が最多

約3ヶ月が13人（43.3%）で最も多く、4-5ヶ月が8人（26.7%）でした。開始月のみ記載された継続中の1件は、承認日時点で4-5ヶ月に分類しています。

入会理由

Q7. 入会した一番の理由

自由記述を、回答の主目的が最も近い1カテゴリに分類しました。



76.7% 入会目的はダイエット・体型改善

体重やお腹まわり、産後の体型、自己流ダイエットの限界などに関する回答をこのカテゴリにまとめました。

カテゴリ分けの基準

- ダイエット・体型改善：減量、引き締め、体脂肪、産後の体型など
- 運動不足・健康管理：体力低下、生活習慣病予防、運動不足の解消など
- 筋力・競技パフォーマンス：筋肉をつけたい、ゴルフの飛距離向上など

考察：短期的な減量だけでなく、自己流では継続できなかったことや、正しいフォーム・食事方法を学びたいことも入会の背景に見られました。

比較検討

Q8. 比較・検討したパーソナルジム

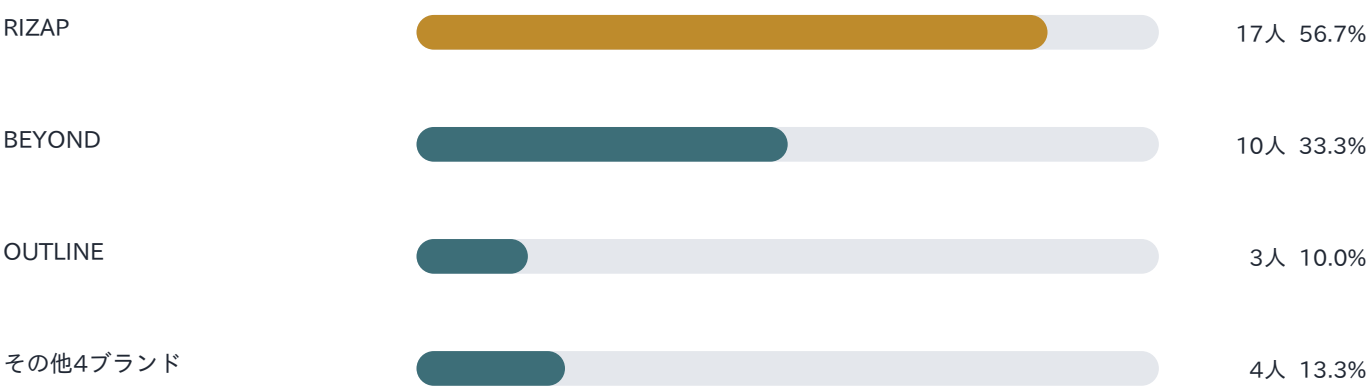
自由記述からジム名を抽出。複数のジムを挙げた回答はそれぞれに計上しています。

ほかのジムを比較したか



比較あり 24人（80.0%）　　比較なし 6人（20.0%）

比較されたジム



56.7%　RIZAPを比較

RIZAPは17人、BEYONDは10人が比較対象として挙げました。その他はゴールドジム、リボーンマイセルフ、Apple GYM、チョコザップが各1人です。

※「ねし」は「なし」、「?RIAP」は文脈から「RIZAP」として表記を補正しました。

選択理由

Q9. 最終的に24/7Workoutを選んだ理由

自由記述を複数カテゴリで集計。1人の回答が複数の理由に含まれる場合があります。



料金を挙げた13人のうち、12人はRIZAPも比較

本調査内では、RIZAPと比較した人ほど24/7Workoutの料金・コストパフォーマンスを選択理由に挙げる傾向が見られました（12人 / 17人、70.6%）。

※自由記述の分類は、記載された具体的な理由に基づく定性コーディングです。

利用後の変化

Q10. 通って感じた変化

複数回答。割合は回答者30人を母数に算出しています。



29 / 30人 何らかの変化を選択

身体面だけでなく、食生活の改善は17人、運動習慣の定着は10人、気持ちが前向きになったは10人でした。

※変化は回答者の主観的な実感です。24/7Workoutの利用との因果関係や、具体的な減量幅・検査値の変化を示すものではありません。

まとめ

調査結果から読み取れること

本調査の範囲内で確認できた傾向を整理しました。

1. 選ばれた理由はサポート・利便性・料金の3本柱

トレーニング・食事サポート50.0%、通いやすさ・利便性46.7%、料金・コストパフォーマンス43.3%の順でした。

2. 比較対象ではRIZAPとBEYONDが多い

回答者の80.0%がほかのジムも検討し、RIZAPは56.7%、BEYONDは33.3%が比較対象として挙げました。

3. 変化の実感は体型だけでなく生活習慣にも広がる

体重・体脂肪率・見た目の変化はいずれも70.0%。食生活の改善56.7%、運動習慣の定着33.3%も見られました。

調査結果を読む際の注意点

- クラウドソーシングで募集した30人の便宜的サンプルであり、24/7Workout全利用者を代表するものではありません。
- 入会・利用経験は自己申告です。会員証や契約記録との照合は行っていません。
- 利用後の変化は主観評価であり、医学的評価や効果保証ではありません。
- 自由記述は同義表現を整理し、Q9は複数カテゴリに分類しています。分類には分析者の判断が含まれます。

引用時の表記例

出典：「24/7Workout利用経験者アンケート調査結果」（2026年9月）

作成日：2026年9月18日