



PERSONAL GYM / EVALUATION CRITERIA

パーソナルジム評価基準 2026

対象エリアのパーソナルジムを、公式サイト情報を最優先に比較・一次採点するためのユーザー向け評価基準です。

この採点表は、当サイトの独自基準であり「スタジオ」の優劣を判断するものではありません。

評価配点サマリー

体験・カウンセリングの有無

20点

料金の明確さ・続けやすさ

25点

目的別対応力

25点

手ぶら・設備の充実度

10点

アクセス

20点

合計 100点

本資料は比較記事制作・一次採点のための共通基準を、閲覧しやすいPDFとして整理したものです。

1. 体験・カウンセリングの有無：20点

評価内容

初めてパーソナルジムを利用する人が、入会前に相談・体験しやすいかを評価する。

採点基準

条件	点数
体験トレーニングあり、または無料カウンセリングあり	20点
カウンセリングのみあり	15点
問い合わせ・見学のみ可能	8点
体験・カウンセリング情報なし	0点

判定ルール

- ・「無料カウンセリング」「体験トレーニング」「初回体験」「トライアル」などの記載がある場合は評価対象とする。
 - ・体験が有料でも、入会前にトレーニングを試せる場合は20点としてよい。
 - ・カウンセリングのみで実際のトレーニング体験がない場合は15点とする。
 - ・問い合わせフォームやLINE相談のみで、体験・カウンセリングの明記がない場合は8点以下とする。
 - ・公式サイト上で入会前相談の導線が確認できない場合は0点とする。
-

2. 料金の明確さ・続けやすさ：25点

評価内容

料金がわかりやすく掲載されているか、継続しやすい料金体系かを評価する。

採点基準

条件	点数
入会金・コース料金・1回あたり料金が明確で、複数プランあり	25点
料金は明確だが、プランの選択肢はやや限定的	20点
料金掲載はあるが、総額や追加費用がややわかりにくい	15点
一部料金のみ掲載	8点
料金未掲載・問い合わせ必須	0点

判定ルール

- ・入会金、コース料金、月額料金、回数券、都度払い、1回あたり料金などが明確に確認できるほど高評価とする。
 - ・複数プランとは、月額制、回数券、短期集中コース、都度払い、ペアプランなど、利用者が選べる料金体系が複数ある状態を指す。
 - ・料金が税込か税抜か不明な場合は、必要に応じて減点する。
 - ・「料金はお問い合わせください」のみの場合は0点とする。
 - ・キャンペーン価格のみで通常料金がわからない場合は、原則として15点以下とする。
 - ・料金が高いこと自体ではなく、料金と内容のわかりやすさ・選びやすさを評価する。
-

3. 目的別対応力：25点

評価内容

利用者の目的に応じたトレーニングやサポートが用意されているかを評価する。

主な評価対象

- ダイエット
- ボディメイク
- 筋力アップ
- 姿勢改善
- 健康維持
- 運動初心者向け
- 女性向け
- 産後ダイエット
- シニア向け
- 食事改善
- リバウンド対策

採点基準

条件	点数
ダイエット・ボディメイク・筋力アップ・姿勢改善・初心者対応など複数目的に対応	25点
ダイエット・ボディメイクなど主要目的に対応	20点
特定目的には強いが、対応範囲は限定的	15点
目的別の説明が少ない	8点
目的別対応の情報がほぼない	0点

判定ルール

- 公式サイトに目的別コースや対象者別の説明がある場合は高評価とする。
 - ダイエットだけでなく、筋力アップ、姿勢改善、健康維持など複数目的に対応している場合は25点に近づける。
 - 女性専用、初心者特化、産後対応など、明確な強みがある場合は評価する。
 - ただし、特定ジャンルに特化しているジムは、その目的には強くても対応範囲が限定されるため、総合評価では15～20点を目安とする。
 - 目的別の記載が抽象的で、具体的なコースやサポート内容が不明な場合は8点以下とする。
-

4. 手ぶら・設備の充実度：10点

評価内容

ウェアやタオルなどのレンタル、個室、シャワーなど、通いやすさを補助する設備・サービスを評価する。

主な評価対象

- ウェアレンタル
- タオルレンタル
- シューズレンタルまたは預かり
- 水・プロテイン提供
- シャワー
- 更衣室
- 完全個室
- 女性専用空間
- 子連れ対応
- 清潔感のある設備

採点基準

条件	点数
ウェア・タオル・シューズなどのレンタル、個室やシャワーなど設備が充実	10点
一部レンタルまたは設備あり	7点
最低限の設備のみ確認できる	4点
情報なし	0点

判定ルール

- 手ぶら利用が可能と明記されている場合は高評価とする。
 - ウェア、タオル、シューズのうち複数のレンタルが確認できる場合は7点以上とする。
 - 完全個室、シャワー、更衣室などが確認できる場合は加点要素とする。
 - レンタルや設備情報が公式サイトに記載されていない場合は0点または4点にとどめる。
 - 設備の豪華さよりも、継続して通いやすい環境かを重視する。
-

5. アクセス：20点

評価内容

最寄り駅からの徒歩分数をもとに、通いやすさを評価する。

採点基準

条件	点数
最寄り駅から徒歩1分以内	20点
最寄り駅から徒歩2分	18点
最寄り駅から徒歩3分	16点
最寄り駅から徒歩4分	14点
最寄り駅から徒歩5分	12点
最寄り駅から徒歩6～10分	8点
最寄り駅から徒歩11～15分	4点
最寄り駅から徒歩16～20分	2点
最寄り駅から徒歩20分以上、または徒歩分数不明	0点

判定ルール

- ・公式サイトに記載された「駅から徒歩〇分」を優先する。
- ・最寄り駅がメイン駅以外の場合でも、該当エリアの記事に掲載する場合は、メイン駅からの通いやすさを重視する。
- ・複数店舗がある場合は、記事で紹介する対象店舗のアクセスを採点する。
- ・徒歩分数が複数ある場合は、最も一般的な駅主要出口からの分数を採用する。
- ・徒歩分数が公式サイトにない場合は、Googleマップなどの補助情報で確認してよいが、出典確認が必要。
- ・車利用や駐車場の有無は、今回の駅周辺記事では原則としてアクセス点に含めない。