

# ホットヨガスタジオ・ランキングの根拠（2025年）

当サイト（<https://story-line.co.jp/hotyoga/>）では、ホットヨガスタジオに関する包括的な情報を提供し、ユーザーがご自身のライフスタイルに最適なスタジオを選ぶようサポートしています。掲載情報は、各ホットヨガスタジオの公式サイトおよび信頼できる第三者機関の調査結果に基づいて作成されています。

## ランキングの根拠について

ランキングは5つ星で評価しています。星5つが最高評価、星なしが最低評価となります。以下の各項目に重み付けと点数を割り振り、独自のレーティングシステムを用いて評価を行っています。

- アクセスの良さ
- Googleの評価
- スタジオの環境
- レッスンの豊富さ
- 予約のしやすさ
- 特典やサービス
- レンタル品の充実度
- コスパ
- 設備の充実度（駐車場・駐輪場・シャワー数等）
- ヨガ以外のサービス

これらの要素を総合的に評価し、各スタジオの特徴や強みを明確にすることで、より正確で公平なランキングを作成することを心がけています。また、定期的に情報を更新し、最新の状況を反映するよう努めています。

ランキングの詳細な評価基準や各項目の重み付けについては、星1を20点、星5を100点として点数を付与しています。

評価項目	重み	説明
アクセスの良さ	10%	公共交通機関からのアクセスの良さ、立地の分かりやすさ、駐車場や駐輪場の有無など。
Googleの評価	15%	<p>ユーザーレビューに基づく評価は、口コミの数が少ない場合、評価が高くても実際の体験を十分に反映していない可能性があるため、口コミ数と評価スコアのバランスを取る計算式で再評価をしています。</p> <p>これにより、口コミ数が少ない場合は慎重に評価を適用し、信頼性が低いものには過度に高評価がつかないようにしています。</p>
スタジオの環境	15%	清潔さ、雰囲気、快適性（オープン日、レビューなどから評価）
レッスンの豊富さ	10%	提供されるクラスの種類と頻度
予約のしやすさ	10%	予約システムの使いやすさと空き状況
特典やサービス	5%	会員向け特典や追加サービス
レンタル品の充実度	5%	ヨガマット、タオル等のレンタル品の提供状況、有料・無料
コスパ	10%	料金と提供サービスのバランス
設備の充実度	10%	経営会社の資本力、駐車場・駐輪場・シャワー数等の施設
ヨガ以外のサービス	10%	ジム、美容機器、サウナ等の付帯設備

また、ホットヨガスタジオのレーティング決めるに当たり以下の第三者機関の情報も参考にしています。

## 参照データ

### LAVA International

医師100名の94%がLAVAのホットヨガを勧めたいと回答！ホットヨガスタジオ LAVAのホットヨガが「AskDoctors医師の確認済み商品」マークを取得（2025年3月1日 11時00分）

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000095.000036736.html>

全国200店舗以上に導入済 効果が実証されたLAVA独自開発のスタジオ「ウッドストーン・スタジオ」2023年11月22日（水）特許権を取得（2023年12月6日）

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000067.000036736.html>

LAVAと同志社大学の共同研究による成果を発表。長寿遺伝子「サーチュイン6\*」の活性のほか、糖代謝、肌質、体重・体型・柔軟性、心身ストレスの項目で有意な改善を確認（2022年6月1日）

<https://lava-intl.co.jp/pdf/gs21-16j.pdf>

## 株式会社アイディエーション

「フィットネスユーザー利用満足度調査」結果発表（2018年8月7日 15時00分）

<https://ideation.co.jp/news/368/>

## 株式会社CREAKS

20代の22%が、ホットヨガをしたことがあると回答【ホットヨガについてのアンケート】（2023年11月22日）

<https://saunarch.jp/sauna/press/?v=2301>

## 株式会社イー・クオーレ

ヨガスタジオ及びフィットネス・スポーツクラブ実態調査 2020年（2020年12月8日 10時30分）

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000003.000046627.html>

## 株式会社サンケイリビング新聞社

女性が選ぶホットヨガランキング 利用率第1位は「ホットヨガスタジオLAVA」、満足度第1位は「ホットヨガスタジオ カルド」、体の芯まで温まりそうなヨガ第1位は「天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ」（2020年2月12日）

[https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3760894](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3760894)

当サイトはこの基準で相対的な評価を行っております。  
基準については、コンテンツ制作チームで随時バージョンアップを行っています。

合同会社STORYLINE