

項目	パーソナル トレーニングジム		オンライン トレーニングジム		ラスティングジム
コスパ	△	・低コスパ ・入会金あり	○	・高コスパ ・入会金あり	◎ ・高コスパ ・入会金なし
通いやすさ	○	・立地が限られていることが多く、家 や職場から遠い場合、通うのが不便 になる可能性あり	◎	・通信環境があれば自宅でも受講可 能	◎ ・駅から徒歩1分の好立地
効果	◎	・マシンを利用するため、身体の変化 が分かりやすくモチベーション維持に 効果的	△	・自重トレーニングが大半を占めるた め、身体の変化が分かりにくくモチ ベーション維持が困難	◎ ・マシンを利用するため、身体の変化 が分かりやすくモチベーション維持に 効果的
トレーナー	○	・人手不足による大幅な人員募集で 指導の質にばらつきあり	○	・人手不足による大幅な人員募集で 指導の質にばらつきあり	◎ ・「ダイエット」「健康」「トレーニング」 それぞれの専門家が完全サポート
持ち物レンタル	◎	・ほとんどのジムが手ぶらOK	◎	・自宅で受講可能なため、荷物の持 ち運びが不要	◎ ・手ぶらOK!! ・レンタルウェア、シューズ、タオル、 ウォーターサーバー完備
食事指導	△	・「専門の栄養士がサポート」を謳い ながら蓋を開けると過度な食事制限 を強いられるケースあり	△	・「専門の栄養士がサポート」を謳い ながら蓋を開けると過度な食事制限 を強いられるケースあり	◎ ・食事制限なし ・無理をしすぎないメリハリの効いた 食事指導
ゴール設定	○	・短期的な「2か月で-10kg」など、数 値ばかりに執着したゴール設定	◎	・長期的な仕事や家庭と両立しやす い運動習慣の定着をゴールに設定	◎ ・長期的な心身の健康生活習慣を定 着いただくことをゴールに設定
アフターフォロー	○	・フォローはあるものの、長期的に食 事制限を続けるのがストレスでリバ ウンドする可能性あり	○	・フォローはあるものの、長期的に食 事制限を続けるのがストレスでリバ ウンドする可能性あり	◎ ・リバウンド対策として、メンテナンス トレーニングに加えて心理的ケアを 重視