

「運動したい」女性を阻む“3つの壁”とは？ 1,100人調査で判明

ホットヨガ未経験者の半数が「潜在需要層」の一方、中断者の34.5%が「運動習慣消滅」の危機に

女性専用フィットネスの「LOIVE」が調査。顧客満足度7冠(※1)のスタジオ運営で女性の課題解決へ

「興味はある。でも一歩が踏み出せない」――。

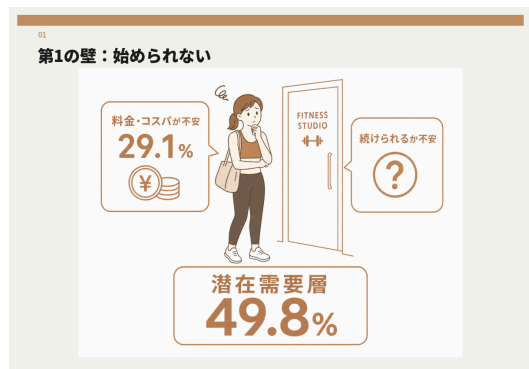
株式会社LOIVE(本社:北海道札幌市、代表取締役:前川 彩香)が全国の20代～60代女性1,100名を対象に実施した意識調査(※2)から、女性の運動習慣を阻む「3つの壁(始める壁・続ける壁・戻れない壁)」の存在が浮き彫りになりました。

今回の調査では、ホットヨガ未経験者の約半数(49.8%)が「不安が解消されればやってみたい」と回答しており、広い潜在需要層が存在することが明らかになっています。同時に、始めた人が続けられない理由や、やめた後に運動自体から離れてしまう構造も判明。当社が運営するホットヨガスタジオ「love(ロイブ)」は、こうした「始めやすさ・続けやすさ」の課題に応える環境整備に引き続き取り組んでまいります。

◆ 第1の壁:「始められない」― 未経験者の約半数が潜在層も、料金や「事前の挫折予期」がネックに

ホットヨガを一度も経験したことがない女性は全体の79.6%にのぼります。しかし、その中の49.8%(約半数)が「不安が解消されればやってみたい」と回答しており、高い関心を示しています。

未経験者が一歩を踏み出せない「不安の正体」の第1位は「料金・コスパ(29.1%)」、次いで「続けられるか(18.1%)」でした。始める前から「続けられないかもしれない自分」を想定し、躊躇してしまう心理がうかがえます。



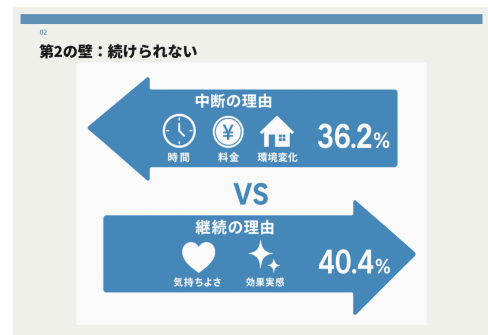
【データ:ホットヨガ未経験者(全体の79.6%)の心理内訳】

- ・潜在需要層(不安が解消されればやってみたい):49.8%
- ・始める前の不安要素:1位「料金・コスパ」29.1% / 2位「続けられるか」18.1%

◆ 第2の壁:「続けられない」― やめた理由は“外部要因”、続けている理由は“内発的動機”

ホットヨガをやめた経験者177名と、現在も継続している47名の動機を比較すると、「続けられる人」と「続けられない人」の間には、構造的な違いがあることが示唆されました。

やめた人の上位理由は「料金・時間・環境変化」という外部要因であるのに対し、続けている人の上位は「気持ちよさ・効果実感・習慣化」という内発的動機。続けるエンジンとやめる理由は、まったく異なる次元で動いていることが分かります。

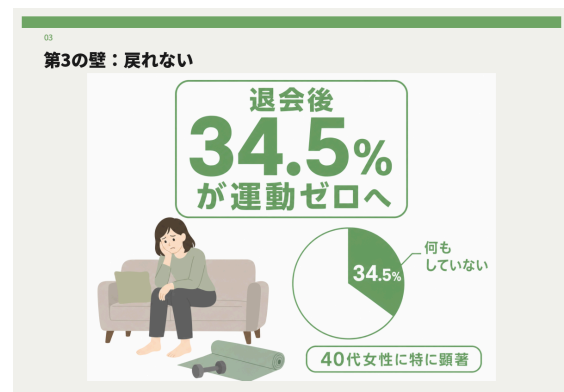


順位	やめた理由 (n=177)	続けている理由 (n=47)
1位	料金が負担になった(36.2%)	汗をかくのが気持ちいい(40.4%)
2位	通う時間が取れなくなった(26.0%)	効果を実感している(36.2%)
3位	生活環境が変わった(18.6%)	立地・通いやすさ(29.8%)
4位	暑さ・汗が合わなかった(13.6%)	習慣化できた(27.7%)
5位	効果を感じられなかった(11.3%)	ストレス解消になる(25.5%)

【表: 継続者と中断者の動機対比】

◆ 第3の壁:「戻れない」— やめた後の3人に1人が「無運動」へ。流出ではなく“運動習慣の消滅”

ホットヨガをやめた後、他の有料フィットネス(ジムやピラティス等)へ移行した割合は合計約18%に留まりました。一方で、3人に1人(34.5%)はその後「何もしていない」と回答。有料スタジオを「やめる」ということは、他社への流出ではなく、健康維持に必要な「運動習慣そのものの消滅」を意味するケースが多い、という社会的課題が浮き彫りになりました。



【データ:ホットヨガをやめた後の運動習慣】

- ・何もしていない: 34.5%
- ・ウォーキング・ランニング: 34.5%
- ・自宅トレーニング: 21.5%
- ・ジム・総合フィットネス: 8.5%
- ・常温ヨガ・ピラティス: 7.3%
- ・マシンピラティス: 2.3%

◆ 結論:「無理なく続けられる環境」が鍵。LOIVEは第三者評価「顧客満足度7項目で1位」の品質で女性に寄り添う

全回答者1,100名に「ホットヨガを始める・続ける上で最も重要なポイント」を聞いたところ、1位「料金(31.5%)」に続き、2位「無理なく続けられること(22.1%)」、3位「通いやすさ(17.7%)」となりました。始める動機は料金であっても、長続きさせるには環境設計が不可欠です。

株式会社LOIVEが運営する[ホットヨガスタジオ「loive\(ロイブ\)」](#)は、第三者調査(※1)において「コストパフォーマンス」「総合満足度」「インストラクターの質」など計7項目で第1位を獲得しています。

本調査で明らかになった「始めやすさ・続けやすさ・通いやすさ」への課題に対し、これからも質の高いプログラムと通いやすい環境を提供し、女性の運動習慣を応援してまいります。



【調査概要・会社概要】

※1【GMO顧客満足度ランキング調査概要】

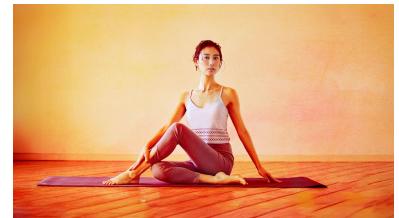
- ・調査主体: GMOリサーチ&AI株式会社
- ・調査期間: 2025年9月24日～2025年12月23日 / 有効回答数: 1,162名
- ・調査対象: 過去3年以内にホットヨガを利用し3ヶ月以上継続した方(比較対象企業9社)
- ・詳細URL: https://r-portal.gmo-research.ai/ranking/details/hotyoga_2026/

※2【ホットヨガ経験者の運動習慣に関する調査(株式会社LOIVE)】

- ・調査主体: [株式会社LOIVE](#) / 調査方法: インターネット調査(Questant)
- ・調査対象: 全国の20代～60代女性 / 有効回答数: 1,100名
- ・調査期間: 2026年1月21日～2026年1月28日

【ホットヨガスタジオロイブについて】

「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオ。ホットヨガを通じて、自分自身のココロとカラダにゆっくりと向き合える時間をご提供しています。定番のヨガはもちろん今話題の「ピラティス」や暗闇エクササイズ「Beat Drum Diet」や相撲の動きを取り入れた「SUMO YOGA」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実しています。全国69店舗展開。(2026年5月時点)



ホットヨガスタジオ「ロイブ」公式サイト: <https://www.hotyoga-loive.com/>

・2026年 GMO顧客満足度ランキング ホットヨガ 評価項目全7項目 第1位
GMOリサーチ&AI株式会社が実施した「GMO顧客満足度ランキング」において、評価項目となった全7項目において第1位を獲得いたしました。

2026年 GMO顧客満足度ランキング ホットヨガ 第1位



■ 会社概要

- ・会社名: 株式会社LOIVE(東証グロース上場企業)
- ・代表取締役: 前川 彩香 / 本社: 北海道札幌市
- ・事業内容: 「自分を愛し、輝く女性を創る。」をミッションに、[ホットヨガスタジオ「loive」](#)やマシンピラティス「[pilates K](#)」など女性専用フィットネスを全国に200店舗以上展開(従業員の女性比率99.9%)。

コーポレートサイト: <https://loive.co.jp/>