株式会社 if（本社：東京都中央区）が運営する、全国のパーソナルジムを探せるサイト「ジムどこ」は、「全国パーソナルジム料金調査 2026」の結果を発表します。ジムどこに掲載している 664 ブランド・3,703 店舗の料金を、同じ計算方法で集計しました。

いちばん多いコースは、毎月払いのジムが月 4 回、回数券・コースのジムが 16 回でした。料金の中央値は、月 4 回が月 30,000 円、16 回が 165,000 円です。

数字は 2026 年 11 月 19 日時点の掲載データです。料金は 2026 年 10 月 23 日〜11 月 18 日に、各ジムの公式サイトで税込の通常価格を確認しました。

調査のくわしい結果と図表は、次のページにまとめています。

- 全国パーソナルジム料金調査 2026：https://personalgym.training/price-research-2026/

調査結果のポイント

どれもブランドごとに数えた結果で、金額は中央値です。

1. いちばん多い回数は、毎月払いのジムが月 4 回、回数券・コースのジムが 16 回。料金は月 4 回が月 30,000 円、16 回が 165,000 円
2. 基本のコースが毎月払い（月額制）のジムは 45.9%。残りの 54.1%は、回数券やコースの代金をまとめて払うジム
3. 入会金と最初の支払いを合わせた「はじめにかかるお金」は、毎月払いのジムが 47,350 円、回数券・コースのジムが 158,480 円
4. 1 回の時間をそろえた「30 分あたりの料金」は 4,400 円。1 時間に直すと 8,800 円
5. 入会金 0 円のジムは 18.0%。入会金がかかるジムの入会金は 20,945 円

調査結果の詳細

結果を 7 つの項目に分けて紹介します。

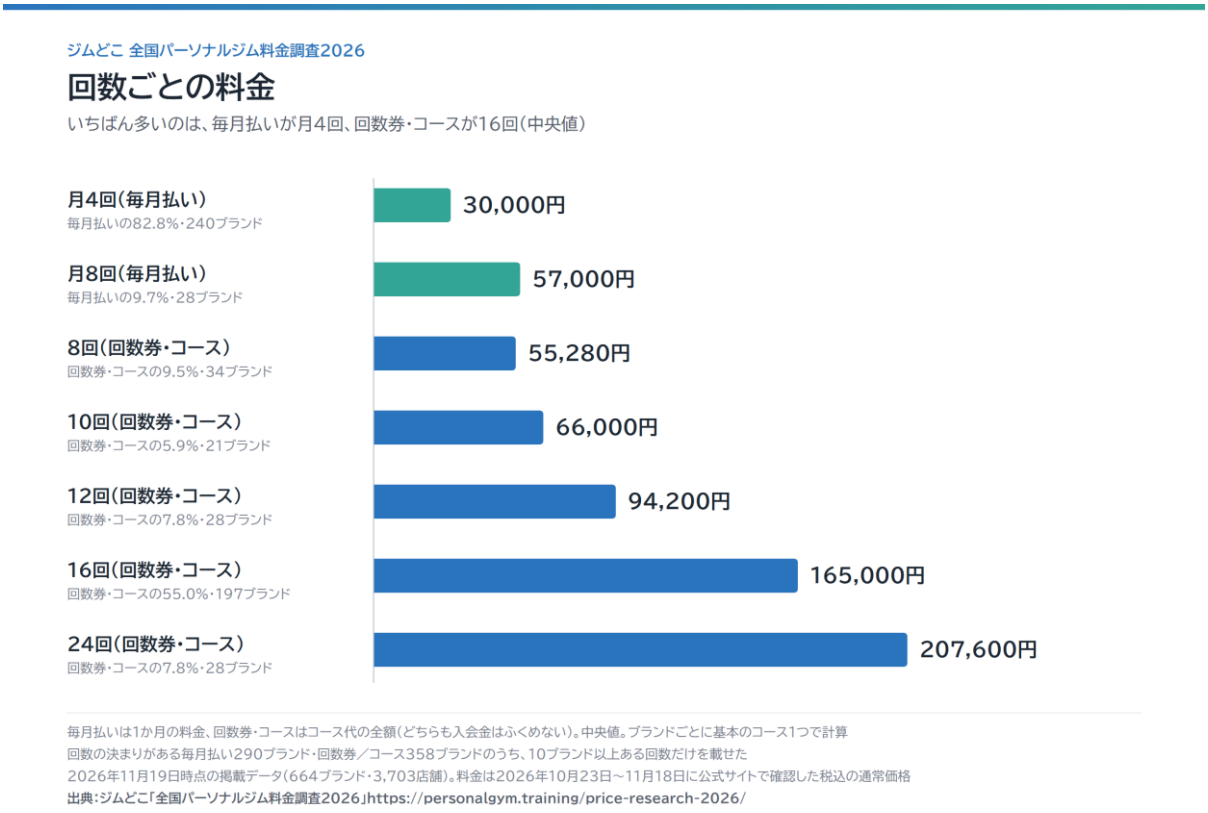
回数ごとの料金

毎月払いのジムでは、月 4 回のコースが 82.8%でした。月額の中央値は 30,000 円です。

回数券・コースのジムでは、16 回のコースが 55.0%でした。コース代の中央値は 165,000 円です。

そのほかの回数の中央値は、月 8 回が 57,000 円、8 回が 55,280 円、10 回が 66,000 円、12 回が 94,200 円、24 回が 207,600 円でした。

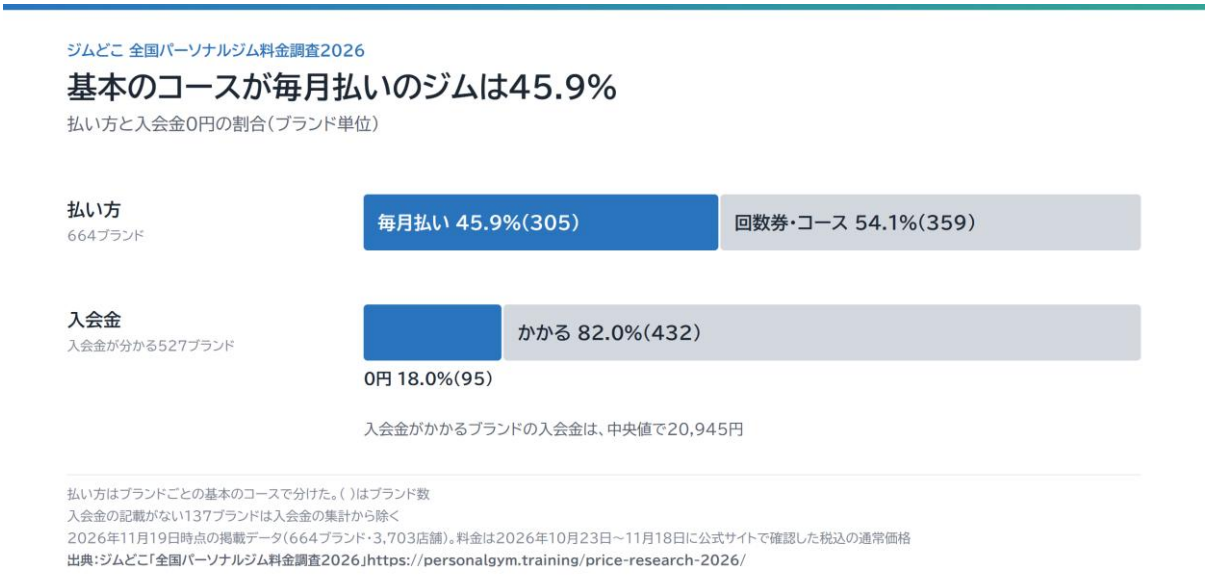
※回数の決まりがない通い放題などの 16 ブランドは除きました。料金は入会金をふくまず、10 ブランド以上ある回数だけを出しています。



払い方

基本のコースが毎月払いのジムは 305 ブランド（45.9%）、回数券・コースのジムは 359 ブランド（54.1%）でした。

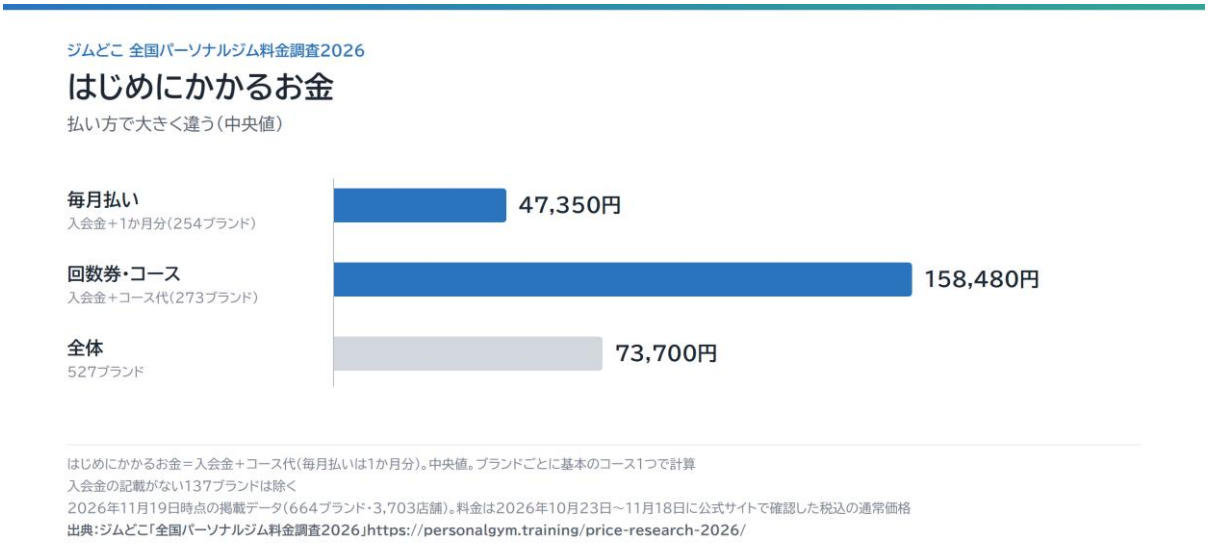
30 分あたりの料金の中央値は、毎月払いのジムが 4,140 円、回数券・コースのジムが 4,524 円でした。



はじめにかかるお金

入会金とコース代（毎月払いは 1 か月分）の合計の中央値は、毎月払いのジムが 47,350 円、回数券・コースのジムが 158,480 円でした。全体では 73,700 円です。

※入会金の記載がない 137 ブランドは除きました。

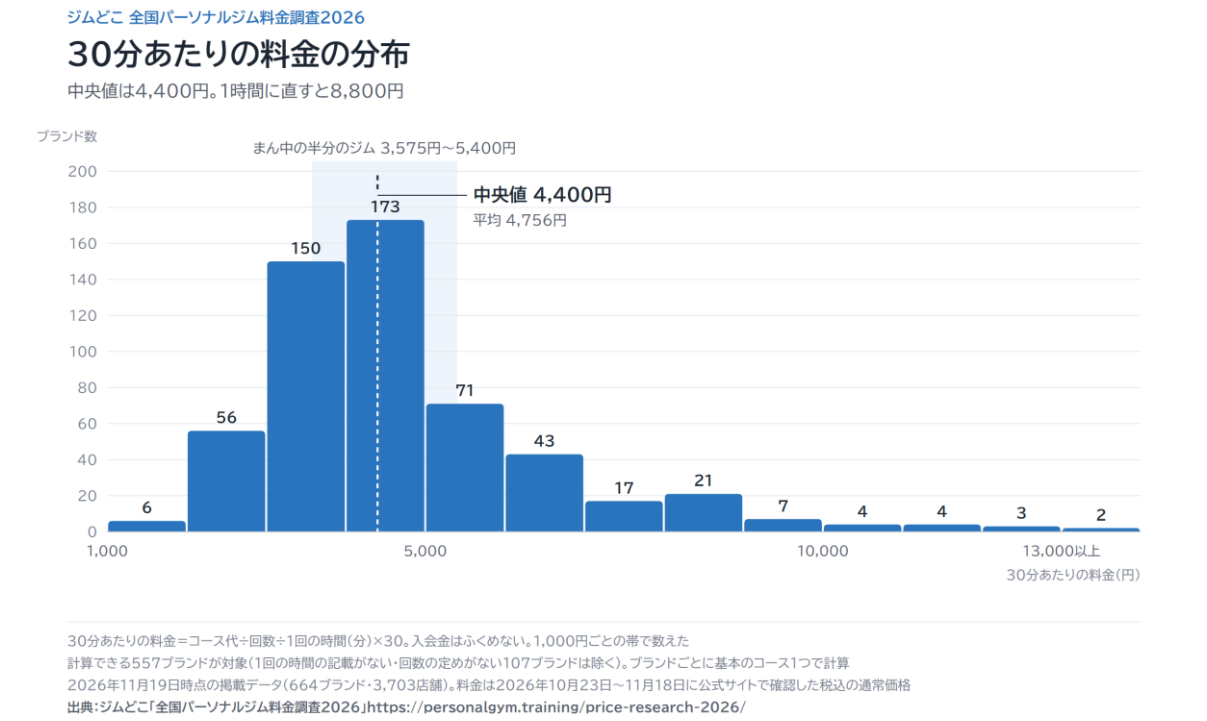


30 分あたりの料金

1 回の時間はジムによって違うため、「コース代÷回数÷1 回の時間（分）×30」でそろえました。中央値は 4,400 円、平均は 4,756 円です。

料金帯では 4,000 円台が 31.1%でいちばん多く、3,000 円台と合わせると 58.0%でした。まん中の半分のジムは、3,575 円〜5,400 円に入ります。

※1 回の時間の記載がない、または回数の決まりがない 107 ブランドは除きました。



入会金

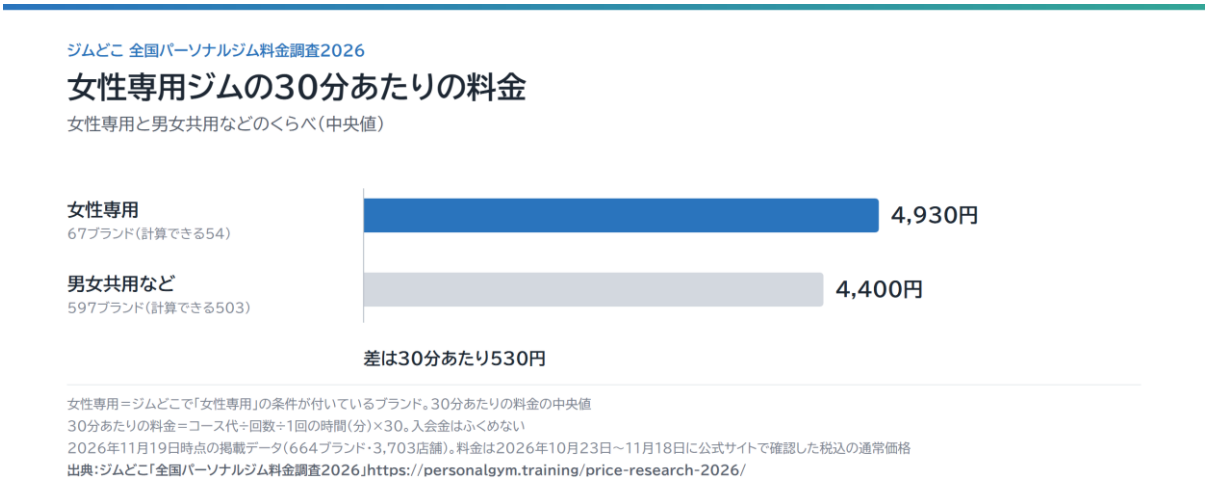
入会金 0 円のジムは 18.0%（95 ブランド）でした。払い方別では、毎月払いのジムが 14.2%、回数券・コースのジムが 21.6%です。

入会金がかかるジムの入会金は、中央値で 20,945 円でした。金額帯では 1 万円台が 30.7%でいちばん多くなりました。

女性専用ジム

女性専用ジムの 30 分あたりの料金は、中央値で 4,930 円でした。男女共用などのジム（4,400 円）より 530 円高くなりました。

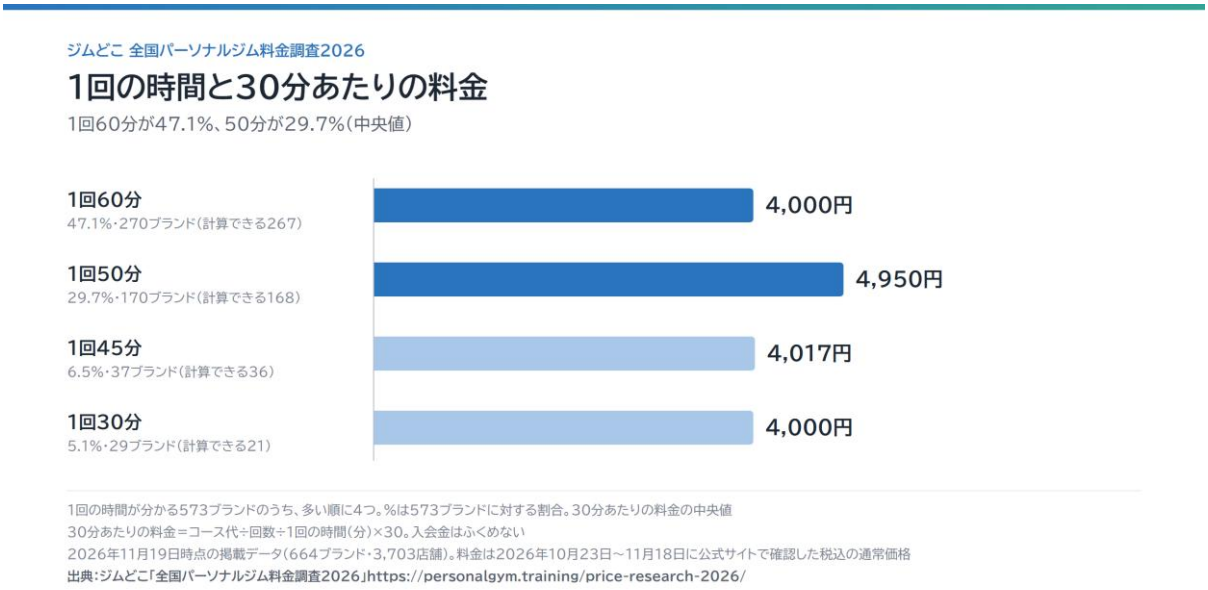
※女性専用は 67 ブランドで、計算できたのは 54 ブランドです。



1 回の時間

1 回の時間は、60 分のジムが 47.1%、50 分のジムが 29.7%でした。

30 分あたりの料金の中央値は、60 分のジムが 4,000 円、50 分のジムが 4,950 円でした。



調査概要

ジムどこに掲載しているジムの集計です。全国のすべてのパーソナルジムをふくむものではありません。

- 調査名：全国パーソナルジム料金調査 2026
- 調査主体：ジムどこ編集部（運営：株式会社 if）

- 対象：ジムどこに掲載しているパーソナルジム 664 ブランド・3,703 店舗（47 都道府県・501 市区町村）
- データの時点：2026 年 11 月 19 日
- 料金の確認期間：2026 年 10 月 23 日〜11 月 18 日
- 調べ方：各ジムの公式サイトに載っている税込の通常価格を、編集部が 1 件ずつ確認。キャンペーン価格はふくめない
- 数え方：ブランド（同じ名前で運営するジムのまとまり）ごとに、代表的な基本のコースを 1 つずつ数えた
- 30 分あたりの料金：コース代÷回数÷1 回の時間（分）×30。入会金はふくめない
- はじめにかかるお金：入会金＋コース代。毎月払いのジムは 1 か月分

※公式サイトに記載がない値は、その値を使う集計だけから外しました。

※掲載している店舗は 1 都 3 県に多く、県によって掲載の範囲が違います。そのため、このリリースでは都道府県別の数字を取り上げていません。都道府県別の参考値は、調査記事に載せています。

※割合は小数第 2 位で四捨五入しています。

引用・転載について

この調査の数字と図表は、次の条件を守っていただければ引用・転載できます。事前のご連絡はいりません。

- 出典として「ジムどこ『全国パーソナルジム料金調査 2026』」と書く
- ウェブ媒体では、調査記事（https://personalgym.training/price-research-2026/）へのリンクを付ける
- 数字を変えたり、図表の出典の部分を切り取ったりしない

ジムどこについて

全国のパーソナルジムを探せるサイトです。現役パーソナルトレーナーや美容・健康分野の専門スタッフで構成するジムどこ編集部が、記事の制作と掲載情報の更新を担当しています。

- サイト名：ジムどこ

- URL：https://personalgym.training/
- 開設：2022 年 1 月（2026 年 10 月に「ジムどこ」へ名称変更）

会社概要

- 会社名：株式会社 if
- 所在地：〒104-0061 東京都中央区銀座 1 丁目 12 番 4 号 N&E BLD.6F
- 法人番号：6010001246296
- 代表者：玉城成登
- 設立：2024 年 7 月
- 事業内容：Web メディア運営、SEO コンサルティング、ホームページ制作、WEB マーケティング
- URL：https://itfrontier.co.jp/

本件に関するお問い合わせ先

- 株式会社 if ジムどこ編集部
- メールアドレス：info@itfrontier.co.jp
- 電話番号：080-9299-8881