

ホットヨガ店舗比較における採点基準について

本サイト「ホットヨガ至福時間」（以下、本サイトといいます）では、本サイトで定めるコンテンツ制作ポリシーを遵守し、コンテンツ内容について一定の基準の品質を保ちます。

本サイトでは、各ホットヨガの公式ホームページの情報、Google マップの口コミを元に情報を確認し、各店舗の総合評価を算出しています。

参考サイト	・各ヨガスタジオの公式ホームページ ・ Google Maps のクチコミ評価
最終更新日	2025/04/26
調査ヨガスタジオ数	70

当サイトでは以下の項目について採点を実施し、平均を算出した結果を総合評価として います。

1. 費用の妥当性
2. トレーナーの質
3. 通いやすさ
4. 口コミ評価

1. 費用の妥当性

ヨガスタジオの費用を4つの項目で評価しています：

1. ホームページに基本料金が明示されているか
2. ホームページにオプション料金が明示されているか
3. 料金が安い
4. 様々な支払い方法が利用できるか

ホームページ上に料金が明確に記載されているスタジオは高評価となります。これは、利用者が一般的な相場と比較できるため、予想外の高額請求を避けることができるからです。

料金の安さについては、主にフルタイムで全コースが利用できるプランの価格を基準にしています（ホットヨガ以外のプログラムやレンタル料金は除き、税抜き価格で比較）。これはフルタイムコースがほとんどのホットヨガスタジオで標準的であり、効果も期待できるコースとして多く提案されているためです。

各評価項目は5段階（5点が最高、1点が最低）で採点しています。

採点項目	内容	点数基準
基本料金の透明性	充実度" 様々なヨガのコース・プログラムの設置 11 コース以上：5 点	記載あり：5 点 一部のコースのみ記載あり：3 点 記載なし：1 点
オプション料金の透明性	店舗のホームページ上にオプション料金（ウェアレンタルや他のコース費用など）の記載があるか	明確に記載あり：5 点 曖昧しくは幅を持たせた記載あり：3 点 記載なし：1 点
予約の予約可能度	予約をするうえで	予約
支払い方法の多様性	クレジットカード、口座振替、ローン、チケット制などの支払いが可能	3 項目以上満たしている：5 点 2 項目満たしている：3 点 1 項目満たしている：1 点

2. 施設充実度

ヨガスタジオにおいて施設の充実度は重要な要素となります。スタジオの質については、「ヨガのレッスンメニュー数」「サウナ、シャワー室、パウダー室の有無 サウナ、シャワー室、パウダー室が設置されているか」「ホットヨガ以外の様々なスタジオメニューの提供 ホットヨガ以外の設備の設置有無」「予約の混雑状況 体験予約の予約可能度」という 4 項目での評価を行っています。これらは必ず各店舗のウェブサイトを訪し、そこに表示されている情報をベースに評価しています。また各評価項目は 5 段階（5 点が最高、1 点が最低）で採点しています。

採点項目	内容	点数基準
ヨガのレッスンメニューの充実度	様々なヨガのコース・プログラムの設置	11 コース以上：5 点 8～10 コース：4 点 5～7 コース：3 点 3～5 コース：2 点 3 コース未満：1 点
サウナ、シャワー室、パウダー室の有無	サウナ、シャワー室、パウダー室、岩盤浴などの設備が設置されているか	3 つ以上あり：5 点 2 つ：3 点 1 つ：2 点 なし：1 点
ホットヨガ以外の様々なスタジオメニューの提供	ジムやピラティス、常温ヨガなど、ホットヨガ以外のコースの存在	2 コース以上あり、充実している：5 点 1 コースある：3 点 コースがない、もしくは明記されていない：1
予約方法	予約のしやすさ	予約不要で参加可能：5 点

		WEB やアプリ等、予約しやすい方法が確立している：3 点 電話等で予約、あるいは方法等が明記されていない：1 点
--	--	--

3. 通いやすさ

ホットヨガスタジオに参加したとしても、引き続き挫折せずに通い続けられるかは重要な要素であることから評価指標の主要な一つとして加えています。通いやすさについては「駅からの徒歩距離」、「営業時間の長さ」、「ウェア、タオル、シューズ 等の無料レンタルがあるか」、「予約の必要性」の 5 項目で評価しています。これらは必ず各店舗のウェブサイトを訪問し、そこに表示されている情報をベースに評価しています。また各評価項目は 5 段階（5 点が最高、1 点が最低）で評価しています。

採点項目	内容	点数基準
駅からの距離	駅から徒歩移動距離（分、片道）	5 分以内：5 点 10 分以内：4 点 15 分以内：3 点 15 分以上：1 点 ※徒歩不可は評価対象外
営業時間の長さ	早朝（～9 時）や深夜（21 時以降）も営業しているか	早朝・深夜ともにあり：5 点 早朝・深夜どちらかのみ：3 点 早朝・深夜どちらもなし：1 点
ウェア、タオル、シューズ等の無料レンタル	ウェア、タオル、シューズなどの無料レンタルはあるか	標準コースに 3 点付随：5 点 上位コースに付随：3 点 無料レンタル無し、都度利用：2 点 レンタルは一切無し：1 点
予約が必要か	好きなタイミングで気軽に利用できるかどうか	予約が不要：5 点 予約が必要。WEB で予約：3 点 予約が必要。WEB 以外で予約：1 点

4. クチコミ評価

各パーソナルトレーニングジムの口コミ評価について Google マップの口コミ評価を元に採点しています。Google マップの口コミ評価は口コミ投稿した本人もしくは Google しか削除できない事、Google による監視が入っているため、過剰なスパムなどは対象外とされることにより信ぴょう性があるものとしています。