

	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 ・月会費あり	○ ・高コスパ ・入会金あり ・月会費あり	◎ ・高コスパ ・入会金なし ・月会費なし(都度払いでの後払い制)
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 ・出張トレーニングにも対応!! 日付、場所、時間を自由に選択可能
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