【ピラティスKの利用経験者限定】入会前の不安・体験レッスン・通った感想についてのアンケート-20261011081837

作業ID	作業者	作業者ページURL	承認日時	1. Q1．ピラティスKの利用状況を教えてください。〈1つ選択〉		2. Q2．主に通っていた店舗名を教えてください。	3. Q3．通っていた期間を教えてください。		4. Q4．入会前のピラティス経験を教えてください。
95219727	Panamera8108	http://crowdworks.jp/public/employees/5271545	2026-10-07 08:11:46	2	過去2年以内に退会した	上大岡店	3	3〜6か月未満	1
95219730	ryu1_d275	http://crowdworks.jp/public/employees/5656447	2026-10-07 08:11:46	1	現在、会員として通っている	中目黒店	3	3〜6か月未満	1
95219738	maquiaHSH	http://crowdworks.jp/public/employees/2287582	2026-10-07 08:11:47	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 静岡店	5	1年以上	1
95219735	cw3677	http://crowdworks.jp/public/employees/6588983	2026-10-07 08:13:25	1	現在、会員として通っている	西梅田店	3	3〜6か月未満	1
95219733	Uzzlic	http://crowdworks.jp/public/employees/6525247	2026-10-07 11:05:17	2	過去2年以内に退会した	立川店	5	1年以上	1
95219754	na7shi	http://crowdworks.jp/public/employees/2487904	2026-10-07 11:05:17	2	過去2年以内に退会した	渋谷店	3	3〜6か月未満	2
95219843	yayoiregza	http://crowdworks.jp/public/employees/5231896	2026-10-07 11:05:19	1	現在、会員として通っている	神戸三宮店	5	1年以上	1
95220251	mizuho.hana	http://crowdworks.jp/public/employees/6297187	2026-10-07 11:05:20	2	過去2年以内に退会した	なんば店	4	6か月〜1年未満	1
95220304	しな@SHINA	http://crowdworks.jp/public/employees/5123730	2026-10-07 11:05:21	2	過去2年以内に退会した	銀座店	4	6か月〜1年未満	1
95220317	shiyi1372	http://crowdworks.jp/public/employees/4532115	2026-10-07 11:05:22	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK京都四条店	1	1か月未満	1
95220417	uchida7260	http://crowdworks.jp/public/employees/4658871	2026-10-07 11:05:22	1	現在、会員として通っている	久屋大通パーク店	3	3〜6か月未満	1
95220485	madboo	http://crowdworks.jp/public/employees/6560585	2026-10-07 11:05:24	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 浜松メイワン店	4	6か月〜1年未満	1
95220569	asap156192	http://crowdworks.jp/public/employees/3106815	2026-10-07 11:05:25	1	現在、会員として通っている	横浜店	5	1年以上	1
95220712	前田@韓国語翻訳	http://crowdworks.jp/public/employees/7019329	2026-10-07 11:05:25	1	現在、会員として通っている	pilates K 銀座店	4	6か月〜1年未満	1
95221557	miyanao39121	http://crowdworks.jp/public/employees/6359007	2026-10-07 11:05:26	1	現在、会員として通っている	NU茶屋町店	5	1年以上	1
95221591	mmmmmoni	http://crowdworks.jp/public/employees/4800694	2026-10-07 11:05:26	2	過去2年以内に退会した	渋谷店	3	3〜6か月未満	1
95221674	b.m1155	http://crowdworks.jp/public/employees/7244895	2026-10-07 11:05:27	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 銀座店	4	6か月〜1年未満	1
95221611	kawakawa12	http://crowdworks.jp/public/employees/1235228	2026-10-07 13:44:46	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK 桑名サンシパーク店	2	1〜3か月未満	1
95221829	yg.yg22	http://crowdworks.jp/public/employees/6502348	2026-10-07 13:44:46	1	現在、会員として通っている	福岡天神店	3	3〜6か月未満	1
95222346	nao.001	http://crowdworks.jp/public/employees/7139343	2026-10-07 13:44:46	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK 池袋店	5	1年以上	2
95223019	xnosama110415	http://crowdworks.jp/public/employees/3050876	2026-10-07 13:44:46	1	現在、会員として通っている	新宿店	3	3〜6か月未満	1
95223192	kazuma1746	http://crowdworks.jp/public/employees/6897427	2026-10-07 13:44:51	2	過去2年以内に退会した	Kピラティス 天神店	2	1〜3か月未満	2
95225492	リョウ４０	http://crowdworks.jp/public/employees/7205568	2026-10-07 16:49:04	1	現在、会員として通っている	モレラ岐阜店	5	1年以上	1
95228321	4dahtm	http://crowdworks.jp/public/employees/3575256	2026-10-07 16:49:04	1	現在、会員として通っている	京都四条烏丸店	5	1年以上	1
95231726	nkoodtookhaa	http://crowdworks.jp/public/employees/6613967	2026-10-07 18:24:52	1	現在、会員として通っている	なんば店	3	3〜6か月未満	1
95232948	skaters	http://crowdworks.jp/public/employees/5769614	2026-10-07 19:36:38	1	現在、会員として通っている	銀座店	5	1年以上	1
95237442	yuki102a	http://crowdworks.jp/public/employees/6428881	2026-10-08 03:02:18	2	過去2年以内に退会した	国分寺店	5	1年以上	1
95238193	shi.05	http://crowdworks.jp/public/employees/7080517	2026-10-08 08:10:17	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 銀座店	4	6か月〜1年未満	1
95238556	caco.1	http://crowdworks.jp/public/employees/6500710	2026-10-08 08:10:18	1	現在、会員として通っている	pilates K 新宿店	4	6か月〜1年未満	1
95238824	フクク	http://crowdworks.jp/public/employees/6125508	2026-10-08 08:10:18	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK 福岡天神店	3	3〜6か月未満	1
95239266	yeoleummog	http://crowdworks.jp/public/employees/6419767	2026-10-08 14:52:37	2	過去2年以内に退会した	八尾店	4	6か月〜1年未満	1
95264013	otomi621	http://crowdworks.jp/public/employees/5376693	2026-10-09 16:30:46	2	過去2年以内に退会した	ラパーク金沢店	3	3〜6か月未満	1
95267010	begau02081991	http://crowdworks.jp/public/employees/7045329	2026-10-09 16:30:46	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 福岡天神店	2	1〜3か月未満	1
95270823	sharayuan5	http://crowdworks.jp/public/employees/7263516	2026-10-09 16:30:47	1	現在、会員として通っている	所沢店	3	3〜6か月未満	1
95271767	marikoxo8zb	http://crowdworks.jp/public/employees/4490372	2026-10-09 16:30:47	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK 久屋大通パーク店	4	6か月〜1年未満	1
95293745	depi736	http://crowdworks.jp/public/employees/7202035	2026-10-10 21:25:28	2	過去2年以内に退会した	ピラティスK 池袋店	4	6か月〜1年未満	1
95296937	elizatan	http://crowdworks.jp/public/employees/5428919	2026-10-10 21:25:28	1	現在、会員として通っている	ピラティスK 銀座店	4	6か月〜1年未満	1

	5. Q5. 入会直後のレッスンについていくことは、どの程度できましたか？	
ピラティスは未経験だった	3	ついていけない動きが多かった
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
体験レッスンを受けたことはあったが、継続して通った経験はなかった	1	ほぼすべての動きについていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	3	ついていけない動きが多かった
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
体験レッスンを受けたことはあったが、継続して通った経験はなかった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	1	ほぼすべての動きについていけた
体験レッスンを受けたことはあったが、継続して通った経験はなかった	3	ついていけない動きが多かった
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	1	ほぼすべての動きについていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	3	ついていけない動きが多かった
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた
ピラティスは未経験だった	2	一部難しかったが、おおむねついていけた

6. Q5でそう感じた理由や、受けたサポートを教えてください。	7-1. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？〈最大3つ選択〉	
	1	自宅や職場から通いやすかった
動きが少し難しい部分もありましたが、インストラクターが動きを実演しながら分かりやすく説明してくれたので、おおむねついていけました。	1	自宅や職場から通いやすかった
インストラクターがレッスン前に姿勢や機器の使い方を丁寧に解説してくれたため難易度の高い動きでも徐々にコツを掴んでついて行けるようになりました。	1	自宅や職場から通いやすかった
マシンを使うのが初めてで最初は戸惑いましたが、インストラクターの方がレッスン前後に声をかけてくれたり、動作の途中でこまめに正しいフォームに直してくれたりしたため、無理なくついていくことができました。	1	自宅や職場から通いやすかった
	1	自宅や職場から通いやすかった
マシンを使った動きが初めてで最初は戸惑いましたが、インストラクターの方がこまめに回って下さって、正しい姿勢とかバネの負荷の掛け方を優しく直してくれたので、徐々に慣れてついていけるようになった感じです。	1	自宅や職場から通いやすかった
マシンピラティス自体が初めてだったので、最初はマシンの使い方や動き方が少し難しく感じました。ただ、インストラクターの方が動きを見ながら声をかけてくれたり、体のどこを意識すればいいか説明してくれたので、	1	自宅や職場から通いやすかった
	1	自宅や職場から通いやすかった
運動経験があまりなかったため、入会直後は体幹を使う動きや細かな姿勢の調整が少し難しく感じました。ただ、インストラクターの説明が丁寧で、レッスン中も正しい姿勢やフォームを分かりやすく教えていただけたので	1	自宅や職場から通いやすかった
自分自身としては動き自体は理解できる内容が多く、インストラクターの見本を見ながら自分のペースで対応することができるからです。	1	自宅や職場から通いやすかった
初めてだったので、マシンの使い方や動き方に少し戸惑いました。ただ、インストラクターが実際に動きを見せながら説明してくれたので、少しずつ理解できました。難しい動きは無理せず自分のペースで行うよう声をかけてもらえたので安心して受けられました。		
	1	自宅や職場から通いやすかった
マシンピラティス自体が初めてだったため、最初のうちはバネの負荷の調整や正しいフォームを維持するのが難しく感じました。ただ、インストラクターの方がレッスン中にこまめにスタジオ内を回り、ポーズの修正や「こ	1	自宅や職場から通いやすかった
インストラクターが手本を丁寧に見せてくれ、ポーズが崩れそうなときは直接触れて姿勢を正してくれたため、初心者でも焦らずに動作を追うことができた。		
元々身体が硬すぎた	1	自宅や職場から通いやすかった
マシン（リフォーマー）の使い方に最初は戸惑いましたが、インストラクターの方がレッスン前にマシンの基本的な操作方法やスプリングの付け替え方を丁寧に説明してくれたため、落ち着いて参加できました。レッスン中	1	自宅や職場から通いやすかった
	1	自宅や職場から通いやすかった
初めてだったので最初は動き方が分からないものもありましたが、インストラクターの説明を聞きながら進めると徐々に慣れていきました。動きを確認しながら進められたので、初心者でも大きく置いていかれる感じはあり	1	自宅や職場から通いやすかった
リフォーマーを使った動作で呼吸と体の動きを合わせるのが最初は難しく感じましたが、初心者向けのビギナークラスから始めたためスムーズに慣れることができました。インストラクターさんがマイクで分かりやすくポイントを声掛けしてくれ、フォームが崩れている時はさりげなく手で修正してくれたのも助かりました。		
インストラクターの方が、初めての人を確認して、細かく指導してくれたので。		
出来ていない時は補助に入ってくれるから。	1	自宅や職場から通いやすかった
最初はマシンの操作方法や、ピラティス特有の胸式呼吸に慣れず戸惑う部分もありました。しかし、初心者向けの「basic」プログラムでは、インストラクターの方が事前にマシンの使い方を丁寧に実演してくれたため、置い	1	自宅や職場から通いやすかった
初心者向けのレッスンを選んだので、問題なくついていけた	1	自宅や職場から通いやすかった
マシン（リフォーマー）を使う動き自体が初めてだったため、最初は器具のセッティングや体幹の意識の仕方に少し戸惑いました。しかし、インストラクターの方が巡回しながら手でポジションを修正してくれたり、声かけ	1	自宅や職場から通いやすかった
音楽に合わせてテンポよく動くスタイルのため、最初はマシンの使い方やストラップのセットに戸惑う場面もありました。しかし、レッスン中にインストラクターの方が巡回して正しい姿勢や器具の設定をサッとサポートしてくれたため、置いていかれることなく最後までついていくことができました。		
最初はマシンの操作や動きの順番が分からず戸惑いましたが、インストラクターが動きを説明しながら進めてくれたので、途中から慣れてきました。難しい動きでは無理をしないよう声をかけてもらえたので、自分のペース	1	自宅や職場から通いやすかった
	1	自宅や職場から通いやすかった
	1	自宅や職場から通いやすかった
最初はマシンの使い方が分からず少し戸惑いましたが、インストラクターの方が丁寧にフォームを教えてくれたり、初心者向けの動きに修正してくれたので、なんとかついていけました。音楽に合わせてのレッスンで楽しか	1	自宅や職場から通いやすかった
Basicの動きは比較的初心者でも行いやすいです。インナーマッスルがある人や、比較的運動を日頃行っている人でないとWaistはついていけないと思います。私は運動習慣が全くないため、ついていけませんでした。デスク	1	自宅や職場から通いやすかった
最初は普段使わない筋肉を意識して動かすことが難しく、動きに戸惑うこともありました。ただ、インストラクターの説明や見本を参考にしながら取り組めたので、少しずつ動きに慣れていきました。無理をせず、自分のペ	1	自宅や職場から通いやすかった
ピラティス自体が初めてだったため、最初はマシンの使い方や正しい姿勢、呼吸のタイミングを理解するのに少し苦労しました。音楽に合わせて動くのでテンポについていくのが難しい場面もありましたが、インストラクターの説明を聞きながら周りの動きを参考にすることで、徐々に慣れていきました。無理に動こうとせず、自分のて		
完全に未経験からのスタートだったため、最初はマシンの操作方法やストラップの扱い方に多少戸惑う場面もありました。しかし、インストラクターの方がレッスン中に個別に巡回して手足の位置や角度を丁寧に微調整して	1	自宅や職場から通いやすかった

7-2. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-3. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-4. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）	
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった		
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった	4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
2	料金が予算に合っていた			4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった		
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった	4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった		
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった	4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった		
2	料金が予算に合っていた				
2	料金が予算に合っていた				
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
2	料金が予算に合っていた			4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
		3	自分が通える時間帯にレッスンがあった	4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた
				4	女性専用の環境に魅力を感じた

7-5. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-6. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-7. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）	
		6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった	6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
		6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった	6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった	6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
5	マシンピラティスを受けたかった				
		6	音楽に合わせて動くレッスンが気に入った		

7-8. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-9. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）		7-10. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？（最大3つ選択）	
8	体験時の説明やサポートがよかった				
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		
8	体験時の説明やサポートがよかった			10	入会キャンペーンが魅力的だった
		9	スタジオの雰囲気・設備が気に入った		

7-11. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？〈最大3つ選択〉		7-12. Q7．ピラティスKへの入会を決めた理由は何ですか？〈最大3つ選択〉		8. Q7でその他を選んだ方ご記入ください	9. Q9．体験レッスンを受けて、入会前の不安はどう変わりましたか？〈1つ選択〉	
11	口コミや知人の紹介が決め手だった				3	変わらなかった
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					3	変わらなかった
					1	ほぼ解消した
					5	もともと不安はなかった
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
11	口コミや知人の紹介が決め手だった				1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
					1	ほぼ解消した
				なし	1	ほぼ解消した
					2	一部解消した
					3	変わらなかった
					1	ほぼ解消した
					5	もともと不安はなかった
					2	一部解消した
					2	一部解消した
					1	ほぼ解消した

10. Q9どのような不安があり、体験で何を確認できましたか？不安が残った場合も教えてください。	11. Q11．実際に支払った月額費用に対して、受けられたレッスンやサービスに満足しましたか？〈1つ選択〉	
	4	やや不満
運動経験が少なかったので、レッスンについていけるか不安でした。実際に体験してみて、無理なく進められることが分かりましたが、動きによっては少し難しい部分もありました。	2	やや満足
	2	やや満足
マシンピラティス特有の動きや運動強度についていけるか不安がありましたが、体験時に自分のペースに合わせて負荷を調整出来ることを確認出来て安心しました。	1	とても満足
体が硬い自分でもマシンについていけるか不安でしたが、体験時にインストラクターが一人ひとりのペースに合わせて丁寧にサポートしてくれたおかげで、無理なく楽しく体を動かせることを確認でき安心しました。	2	やや満足
	1	とても満足
体が硬いし運動不足で、周囲についていけるか不安でしたが、マシンが体の動きをサポートしてくれたり、自分のペースで無理なくできる事が確認できて安心出来た感じです。	2	やや満足
ピラティス自体が初めてだったので、マシンをちゃんと使えるか、レッスンについていけるかが一番不安でした。体験ではマシンの使い方を教えてもらえましたし、実際に動いてみると初心者でもできる内容だったので安心	2	やや満足
	2	やや満足
入会前は、運動経験があまりなかったためレッスンについていけるか不安でした。また、マシンピラティス自体が初めてだったので、器具をうまく使えるかも心配していました。 実際に体験レッスンを受けてみると、インス	1	とても満足
	2	やや満足
運動が苦手なので、初心者でもついていけるかどうかが一番不安でした。体験ではインストラクターが丁寧に説明してくれたため、初心者でも参加しやすいことが分かりました。また、スタジオの雰囲気や他の会員の様子も	2	やや満足
	2	やや満足
運動神経があまり良くないため、ついていけるか、また周囲の雰囲気に馴染めるかという不安がありました。体験では、自分の体力に合わせてマシンの負荷を変えられることや、周りも初心者が多いことを確認でき、安心し	1	とても満足
体が硬くグループレッスンで周りに遅れないか心配だったが、個々のレベルに合わせて無理なく動ける工夫がされており、更衣室や洗面スペースも清潔で気持ちよく通えそうだと確認できた。	1	とても満足
	2	やや満足
運動習慣がほとんどなかったため、周りのレベルについていけるか不安でした。体験レッスンを受けてみると、店内がおしゃれで明るく、女性専用で周りの目を気にせず集中できる環境だとわかり安心しました。音楽に合わ	1	とても満足
	2	やや満足
マシンを使った運動が初めてだったので、きちんと動けるかどうかが入会前の不安でした。体験レッスンで実際のマシンに触れ、レッスンの進み方も確認できたことで、想像していたより取り組みやすいと感じました。完全	2	やや満足
身体が硬く体力にも自信がなかったため、ハードな運動についていけるか不安でした。実際に体験を受けると、音楽に乗って楽しく体を動かせるプログラミングになっており、自分のペースで負荷を調整できることが確認で	2	やや満足
	1	とても満足
	2	やや満足
運動経験があまりないので、ついていけるかが不安だった。	2	やや満足
難しそうだと思っていたけれど意外と出来て楽しかったから。	3	どちらともいえない
料金に見合う内容なのが体験で分かって良かったです。	1	とても満足
「運動が苦手な自分に、難しそうなマシンを使いこなせるか」「周囲が経験者ばかりで浮いてしまわないか」という不安がありました。しかし体験レッスンを受けてみると、参加者の多くが初心者スタートであることや、イ	2	やや満足
ついていけるか不安でしたが、運動が苦手な私でもついていけました。	3	どちらともいえない
運動ブランクが長く、周りのレベルについていけるかや、筋肉痛がひどくならないかが不安でした。実際の体験ではインストラクターのサポートが手厚く、自分のペースで強度を調整できることが分かって安心できました。	2	やや満足
体が硬く運動習慣がなかったため、周りについていけるかやマシンの操作が難しいのではないかという不安がありました。体験レッスンで実際に動いてみると、インストラクターの丁寧な誘導とスタイリッシュなスタジオの	2	やや満足
運動経験があまりなかったので、初心者でもレッスンについていけるのか、マシンをうまく使えるのかが不安でした。体験では実際のマシンを使って動きを確認でき、インストラクターにも質問できたので、思っていたより	2	やや満足
	2	やや満足
	2	やや満足
未経験だったので周りについていけるか、体が硬くても大丈夫か不安でした。体験レッスンでインストラクターが初心者にも分かりやすく教えてくれて、周りも同じような初心者の方が多かったので安心できました。	2	やや満足
	1	とても満足
運動が苦手なので、レッスンについていけるか不安がありました。体験レッスンでマシンの使い方やレッスンの流れを確認でき、初心者でも挑戦しやすいと感じました。一方で、継続して通えるかどうかや、どのくらいで身	2	やや満足
運動が苦手でもレッスンについていけるのか、マシンをうまく操作できるのかが不安でした。体験レッスンでは、インストラクターの説明を聞きながらマシンを使う流れを確認でき、初心者でも挑戦できそうだと感じました	2	やや満足
運動経験が浅く身体が硬いため、周りのレベルについていけるかや、マシンの使い方が難しくないかが大きな不安でした。実際の体験レッスンでは音楽に合わせて楽しく動くスタイルのため自分のペースで集中しやすく、イ	1	とても満足

12. Q11の理由を利用プランと、満足・不満を感じた理由をそれぞれ教えてください。	13. Q13. ピラティスKに通ってよかったと感じたことは何ですか？（最大3つ選択）	
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
月4回のプランを利用しました。無理なく通える回数で、レッスン内容も分かりやすかったため、全体的には満足しています。	1	運動する習慣ができた
	1	運動する習慣ができた
マンスリーフルプランを利用しています。予約が取りやすくて店内も清潔でインストラクターの質が高いため、支払っている月額費用以上の価値を感じています。	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
マンスリーメンバー、フルプランを利用していました。スタジオの清潔感やおしゃれな空間、丁寧なインストラクターの指導を考えると概ね満足でしたが、人気のある時間帯は予約が少し取りにくかった点が惜しかったです。	1	運動する習慣ができた
	5	気分転換になった
マンスリー8メンバーで月額約1万5千円位です。綺麗でおしゃれな空間で音楽に合わせて楽しく体を動かせたり、レッスン後のスッキリ感には満足してますが、人気のある時間帯は予約が少し取りづらいのが惜しいと感じて	1	運動する習慣ができた
マンスリー4のプランで、月に4回くらい通っていました。運動不足解消が目的だったので、週1回くらいのペースで通えるのはちょうどよかったです。レッスン内容やスタジオの雰囲気には満足していました。ただ、仕事な	1	運動する習慣ができた
	5	気分転換になった
私は月4回程度通えるプランを利用していました。料金は決して安いとは感じませんでしたが、レッスン内容やスタジオ環境を考えると十分満足できる内容でした。 特に、マシンピラティスを中心にさまざまなレッスンが用	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
受けられるレッスン内容と通いやすさのバランスがいいからです。	1	運動する習慣ができた
月4回程度通えるプランを利用していました。料金は安いとは感じませんでしたが、マシンを使ったレッスンを受けられて、インストラクターの説明も分かりやすかったので、内容を考えるとおおむね満足しています。一方で	1	運動する習慣ができた
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
月4回のプランを利用しています。おしゃれで清潔感のあるスタジオで、音楽に合わせた楽しいレッスンを受けられる点を考えると、費用対効果は非常に高いと感じています。インストラクターの質も高く、自分のペースで無	1	運動する習慣ができた
マンスリーデイプランを利用。日中の空いている時間帯に無理なく通うことができ、質の高いマシンレッスンを月額料金内でたっぷり受けられるため、コスパが良いと感じている。	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
	1	運動する習慣ができた
マンスリーフルメンバー（通い放題プラン）を利用しています。月に8〜10回ほど通えているため、1回あたりのコストパフォーマンスが非常に良いと感じています。施設が清潔でシャワーやアメニティ環境も整っており、プ	1	運動する習慣ができた
	1	運動する習慣ができた
月額プランで定期的にレッスンを受ける形でした。自分で運動するだけでは続かなかったと思うので、決まった時間に通って運動できる点には満足しています。一方で、仕事や予定によって通えない週があると、料金とのバ	1	運動する習慣ができた
マンスリー4メンバー（月4回プラン）を利用していました。月額料金に対してレッスンのクオリティや内装の洗練された雰囲気、清潔感には大変満足していました。ただ、仕事の都合で急な予定変更があった際に、キャンセ	3	自分の体力に合わせて運動できた
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
ほぼ毎日通えるプランだったので、週３回くらいのペースで通いました。コスパはとてもよかったと思います。	1	運動する習慣ができた
サービスは良いがやや高く感じる。	1	運動する習慣ができた
不満点はなかったです。	4	レッスンが楽しく、通う楽しみができた
【利用プラン】 マンスリーフル（通い放題プラン） 【満足な理由】 月4回プラン等と比べて割安で、週に2〜3回ペースでしっかり通えるため非常にコスパが良いと感じています。17種類以上の豊富なプログラムが用意されて	1	運動する習慣ができた
グループレッスンにしては料金が少し高い。	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
マンスリーフルメンバープランを利用しています。月に何度も通えるため、一回あたりの単価を考えると非常にコスパが良いと感じています。レッスン内容や施設の清潔感には大変満足していますが、平日の夜や土日の人気時	1	運動する習慣ができた
マンスリーフルメンバー（通い放題）で利用しています。施設が新しくて非常に綺麗であり、プログラムの種類も豊富なため、週に3〜4回ペースで通えているので価格に見合った価値があると感じています。ただ、平日の19	1	運動する習慣ができた
月額制のグループレッスンプランを利用していました。予約した時間に通えて、マシンを使ったレッスンを受けられた点には満足しています。一方で、人気の時間帯は予約が取りにくいことがあり、希望する日時に毎回通えな	1	運動する習慣ができた
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
	3	自分の体力に合わせて運動できた
月4回プランを利用していました。1回あたりの料金は少し高いと感じましたが、マシンピラティスで女性専用、スタジオも綺麗なので総合的には満足しています。もう少し通い放題プランが安くなると嬉しいです。	1	運動する習慣ができた
	2	身体の使い方や姿勢を意識するようになった
月に数回通えるプランを利用している想定です。マシンを使って効率よく身体を動かせることや、インストラクターの説明を受けながら運動できる点に満足しています。自分で運動するだけでは意識しにくい姿勢や筋肉の使	1	運動する習慣ができた
月に4回通えるプランを利用していました。定期的に運動する機会を作れたことや、マシンを使って普段あまり意識しない筋肉を動かせたことには満足しています。スタジオも清潔感があり、女性専用なので落ち着いてレッ	1	運動する習慣ができた
マンスリーフルメンバープラン（月額約16,170円）を利用していました。スタイリッシュで清潔感あふれる店舗環境の中、音楽に乗せて質の高いマシンピラティスのレッスンを月に何度も受講できる点を考えると、料金以上	1	運動する習慣ができた

14. Q13の理由で具体的なエピソードを教えてください。
以前はほとんど運動していませんでしたが、ピラティスに通うようになってから、週1回は体を動かすようになりました。レッスンの日を意識することで、運動を続ける習慣ができました。
通い続けるうちに体幹が鍛えられて猫背が改善されたことを実感しています。
デスクワークで猫背や反り腰が気になっていましたが、レッスンを続けるうちに自分の身体の癖や正しい姿勢を意識できるようになり、日常的に背筋が伸びて疲れにくくなったのを実感できたのが良かったです。
デスクワークで猫背になりがちでしたが、レッスンで骨盤や背骨を意識するよう指導してもらって、日常生活でも姿勢を正す癖がつきました。あと仕事帰りに音楽に合わせてしっかり汗をかく事で、日々の良いリフレッシュ
以前は運動する機会がほとんどなかったのですが、週1回くらい通うようになってから、自然と体を動かす習慣ができました。レッスン中に姿勢やお腹に力を入れることを意識するので、普段の生活でも姿勢を気にするよう
もともと運動が長続きしないタイプでしたが、予約を入れて定期的に通うことで自然と運動習慣が身につきました。レッスンを続けるうちに、普段の立ち姿勢や座り方を意識するようになり、肩や背中に余計な力が入ってい
自分自身としては楽しく続けやすく、初心者でも動きやすいからです。
以前は運動する習慣がほとんどありませんでしたが、週に1回程度通うようになってから、自然と体を動かす習慣ができました。普段の生活でも姿勢を意識するようになり、長時間座っているときに背筋を伸ばすことが増え
それまで運動の習慣がほとんどありませんでしたが、音楽に合わせて楽しく体を動かせるため、毎回のレッスンがリフレッシュの時間になり、自然と定期的に通う習慣がつきました。日常生活でも、歩くときや座るときにイ
正しい骨盤の位置や呼吸法を丁寧に教わったことで、普段歩くときやデスクワーク中の姿勢まで自然と良くなった。プログラムの種類も豊富で飽きずに楽しく通えている。
姿勢がよくなった
デスクワークによる頑固な肩こりと猫背に悩んでいましたが、週に2回通うようになってから日常生活でもお腹を引き上げて姿勢を保つ意識が自然と身につきました。同僚からも「姿勢が綺麗になったね」と褒められること
以前は運動する機会が少なかったのですが、予約を入れることで定期的に体を動かす習慣ができました。レッスン中に姿勢や体の使い方を意識する場面も多く、普段の生活でも背筋や姿勢を少し気にするようになりました。
お腹周りや脚など、気になる部位にアプローチできる部位別プログラムが豊富だったため、その日の体調や鍛えたいテーマに合わせて無理なく受講できました。アップテンポな音楽に合わせて体を動かす時間が、日頃の仕事
雰囲気のいいインストラクターさんと、音楽のノリもあって、楽しく通えました。
運動不足を感じていたけれどそれがなくなってきた。疲れにくくなった気がする。
インストラクターの方と仲良くなれて通うのが楽しかったです。
これまではデスクワークによる慢性的な肩こりや、反り腰・猫背に悩まされていました。ピラティスKに通い始めてからは、レッスン中に何度も「骨盤のニュートラル」を意識させられるため、日常生活で歩いている時やデ
日常生活で背中が丸まっていないか、呼吸を意識するようになった
普段デスクワーク中心で猫背になりがちでしたが、通い始めてから日常的に骨盤の位置や背筋を伸ばす意識ができるようになりました。また、アップテンポな音楽に合わせて体を動かすプログラムが楽しく、仕事帰りの良い
今まで運動が長続きしなかったのですが、アップテンポな音楽に合わせて動くレッスンが楽しく、自然と週数回の運動習慣が身につきました。また、インナーマッスルを意識するようになったおかげで、普段デスクワークを
これまで運動をする習慣があまりありませんでしたが、予定を決めて通うことで体を動かす機会が増えました。レッスン中に姿勢や体の動かし方を意識するようになり、普段座っているときにも背筋を伸ばすことを気にする
以前は運動が続かなかったのですが、音楽に合わせたレッスンが楽しくて週2回通うのが習慣になりました。猫背気味だった姿勢も、インストラクターに指摘されて意識するようになり、肩こりも少し楽になった気がします。
猫背・スマホ首・子供のころから運動習慣が全くなかった30代ですが、運動習慣含め、姿勢の改善がいかに大切かを知ることができました。不調も緩和され呼吸も整ってきておりとても日常が過ごしやすいです。
普段は運動する機会が少なかったのですが、レッスンの予定を入れることで身体を動かす習慣ができました。レッスン中に姿勢や呼吸を意識するようになり、日常生活でも背筋や身体の使い方に気を配るようになりました。
以前は仕事で疲れると、休日も家で過ごすことが多く、運動する機会がほとんどありませんでした。ピラティスKに通うようになってからは、レッスンの日を予定に入れることで、定期的に身体を動かす習慣ができました。
以前は定期的に運動をする習慣が全くありませんでしたが、ピラティスKに通い始めてからはレッスン自体がストレス解消の場となり、自然と週に2〜3回通うペースが定着しました。身体を動かすことへの抵抗感がなくなり

15. Q15. 入会前に知っておきたかったことは何ですか？〈自由記述〉
レッスンの難易度や混雑状況、予約の取りやすさを、入会前にもう少し詳しく知っておきたかったです。
週末や人気の時間の予約の取りやすさについてです。
人気のレッスン枠は予約がすぐに埋まってしまうことが多いため、希望する曜日や時間帯の空き状況が自分のライフスタイルに本当に合うかを、入会前に実際のアプリ画面等で細かく確認しておけばよかったです。
人気の時間帯（特に平日の夜や土日）の予約の埋まりやすさや、キャンセル待ちの仕組みについて、事前に詳しく知っておきたかった感じです。ありがとうございました。
レッスンの内容だけでなく、予約の取りやすさも入会前にもう少し確認しておけばよかったと思います。特に仕事帰りなど人気の時間帯は予約が集中することがあるので、自分が実際に通いたい曜日や時間に空きがあるか確
初心者向けのレッスンでも想像以上に体幹を使うため、最初は筋肉痛になることがあると知っておきたかったです。また、人気の時間帯やレッスンは早めに予約が埋まることがあるため、希望の日時がある場合は早めの予約
予約の取りやすさと契約条件を先に細かく確認をすることです。
人気の時間帯は予約が取りにくいことがある点は、入会前にもう少し詳しく知っておきたかったです。また、初心者向けのレッスンでも動きによっては難しく感じるものがあるので、レッスンごとの難易度や特徴を事前に詳
人気のある時間帯や曜日のレッスンは、予約の枠がすぐに埋まってしまうことがある点をもっと詳しく知っておきたかったです。仕事帰りの夕方以降などは早めに予約を取る必要があるため、自分のライフスタイルに合わせ
ウェアやタオルの持ち物ルール、レンタル用品の有無や、ウエアの適した素材（動きやすさや装飾の有無など）について、もう少し具体的に知っておけると準備がスムーズだったと感じる。
事前に身体をメンテナンスしたほうがいい
平日夜や週末の人気時間帯のレッスン枠は、予約開始タイミングで埋まりやすいことです。事前にスケジュールを組んで早めにWeb予約を入れるコツさえ掴めば問題なく通えますが、入会前により詳しい予約の取りやすさや
入会前に、レッスンの難易度や自分の体力でどの程度ついていけるのかをもう少し具体的に知っておきたかったです。また、実際に通い始めてからの予約の取り方や、希望する時間帯の混み具合についても事前に確認してお
人気の時間帯は予約が取りにくいこともある。
特にありません。楽しく通えて満足です。
週末や平日の夜など、自分が一番通いたい時間帯の「レッスンの予約の取りやすさ（混雑状況）」を、入会前にもう少し把握しておきたかったです。また、当日の急な体調不良や予定変更の際、レッスン開始の何分前まで
予約の取りやすさ
土日や平日夜の予約の埋まりやすさについては、事前にもう少し詳しく聞いておけばよかったと感じました。キャンセル待ち枠や予約の開放タイミング（1か月前の同一日など）の仕組みを早めに理解しておけば、よりスム
レッスンの内容だけでなく、予約の取りやすさや混みやすい時間帯について、入会前にもう少し詳しく知っておきたかったです。特に仕事帰りなど利用者が集中する時間帯は予約が取りにくいことがあるので、自分が通いた
人気の時間帯は予約が取りにくいことがあるので、早めに予約した方が良いということです。あと、靴下は滑り止め付きが必要なので事前に用意しておけばよかったです。
決済方法が現金不可な事です。基本現金派なので困りました。引き落とし方法も、ネットバンクメインの人は体験後に行う入会手続きで手こずる可能性があります。
レッスンの難易度や運動量だけでなく、予約の取りやすさやキャンセルのルールについても、入会前に詳しく確認しておけばよかったと思います。また、月額料金以外に必要な費用や、自分の目的に合ったレッスンの選び方
入会前に、月額料金だけでなく、予約の取りやすさやキャンセルのルール、プランごとの利用回数などをもっと詳しく確認しておけばよかったと思います。特に、仕事の予定が変わりやすい人は、自分が通いたい曜日や時間
人気のインストラクターのレッスンや、土日・平日夕方以降の混雑しやすい時間帯の枠は予約がすぐに埋まってしまう傾向があるため、受講計画を早めに立てて予約を取るコツを知っておきたかったと感じました。また、専