

## 「ウーマンリサーチ」～ホットヨガについてのアンケート～

### 女性が選ぶホットヨガランキング 利用率第1位は「ホットヨガスタジオLAVA」、 満足度第1位は「ホットヨガスタジオ カルド」、 体の芯まで温まりそうなヨガ第1位は「天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ」

女性のための生活情報紙を展開する株式会社サンケイリビング新聞社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：細井 英久）では、読者が選ぶお勧めの商品やサービスを様々な切り口で調査し、結果をランキングにして発表するWebコンテンツ「ウーマンリサーチ」を提供しています。 [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3760894](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3760894)

#### ◆今回のテーマは女性が選ぶホットヨガに関するランキング

2020年1月に実施した「ホットヨガについてのアンケート」において、「ホットヨガスタジオLAVA」が利用率第1位、「ホットヨガスタジオ カルド」が利用満足度第1位、「天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ」が体の芯まで温まりそうなホットヨガ第1位となりました。

▼「ホットヨガスタジオLAVA」 <https://yoga-lava.com/>

▼「ホットヨガスタジオ カルド」 <https://www.hotyoga-caldo.com/>

▼「天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ」 <https://www.ami-ida.com/>



受賞ロゴ

#### ◆平日夜や週末に利用する人が多数。通ったことがない人も興味あり

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビング暮らしHOW研究所では、全国のWeb会員約428,000人を対象に「ホットヨガ」についての調査を実施。回答者1438人中、ホットヨガに「通っている」「以前通っていた」人は23.9%にとどまりましたが、通ったことがない人の中で「興味がある」と回答した人は68.1%と、関心が高い結果に。「平日の夜」（40.4%）や「週末（土日祝）」（38.1%）に利用している人が多い「ホットヨガ」。利用者が重視したポイントなど、詳しく聞きました。

#### ◆女性が選ぶホットヨガ、利用率トップ3は「LAVA」「カルド」「ロイブ」、利用満足度トップは「カルド」、体の芯まで温まりそうなヨガトップは「アミーダ」

女性が選ぶホットヨガ、利用率第1位は「ホットヨガスタジオLAVA」、第2位は「ホットヨガスタジオ カルド」、第3位は「ホットヨガスタジオ ロイブ」という結果に(表1)。利用満足度第1位は「カルド」となりました(表2)。また、体の芯まで温まりそうなホットヨガを聞いたところ、第1位は「天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ」となりました(表3)。

女性が選ぶホットヨガランキング 利用率	
第1位	ホットヨガスタジオLAVA
第2位	ホットヨガスタジオ カルド
第3位	ホットヨガスタジオ ロイブ

(表1)

女性が選ぶホットヨガランキング 利用満足度	
第1位	ホットヨガスタジオ カルド
第2位	ホットヨガスタジオ ロイブ
第3位	ホットヨガスタジオ オー＆ラビエ

(表2)

女性が選ぶホットヨガランキング 体の芯から温まりそうなヨガ	
第1位	天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ
第2位	ホットヨガスタジオLAVA
第3位	ホットヨガスタジオ美温

(表3)

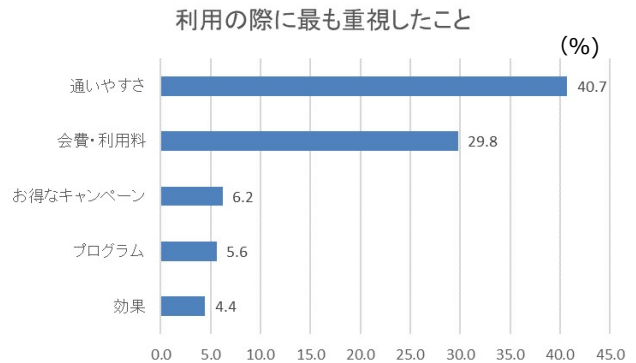
サンケイリビング新聞社

2020年2月12日  
株式会社サンケイリビング新聞社

## ◆利用時に重視するポイントは「通いやすさ」

ホットヨガに通う理由は「健康のため」が75.5%と最も多く、次いで「美容のため」「リフレッシュのため」と続きました。「ダイエットや美容のために通い始めましたが、仕事終わりのリフレッシュに最適でした」（30代女性）など、当初の目的に加え、気持ちのリフレッシュにつながっている人もいます。

利用の際に最も重視したポイントは、「通いやすさ」が40.7%と最も多く、次いで「会費・利用料」、「お得なキャンペーン」という結果に（グラフ1）。「汗の量がすごい。好きな曜日時間に通えるので、続けやすいです」（40代女性）、「プログラムがいくつかあり、自分のレベルや体調に合わせて選べるので通いやすい」など、「通いやすさ」が継続利用とそれに伴う効果につながっているようです。



(グラフ1)

## ◆改善ポイントは「シャワー」。人気レッスンゆえの混雑がネックに

調査では困っていることや改善してほしい点についても聞いたところ、「会員が多く、シャワー待ちで体が冷えて、少し気持ちが落ちてしまう」（30代女性）、「通いたい時間帯にレッスンがあり重宝した一方で、シャワーブースが少なく、帰るまで時間がかかりました」（30代女性）など、汗をたくさんかくホットヨガだけに、レッスン後のシャワー設備によっては、リフレッシュしてアガった気持ちが、下がってしまうこともあるようです。「もう少し定員を減らしてほしい。人数が多く、両手を思い切りのばすには周りを確認・・・目の前に他の人の足の裏は、嫌です」（50代女性）など、人気のレッスンに参加する悩みもあるようです。

【調査概要】 期間：2020.1.15～1.19 / サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「あんふあんWeb」「シティリビングWeb」各Web会員へのアンケート / 調査対象：女性 1438人 / 調査対象ホットヨガ：ホットヨガスタジオ オー＆ラビエ、オアシスホットヨガスタジオ、ホットヨガスタジオ カルド、JEXERリフレッシュスタジオ sopra, zen place、天然溶岩石ホットヨガスタジオ アミーダ、ホットヨガスタジオ美温、HOT40YOGA、ホットヨガスタジオLAVA、Lala Aasha、ホットヨガスタジオ ロイブ

【回答者プロフィール】 エリア：全国 / 年代：20代以下11.8%、30代30.6%、40代31.1%、50代以上26.6% / 独身28.7%、既婚71.3% / 子どもあり58.1%、なし41.9% データは小数点2位以下四捨五入

今後もサンケイリビング新聞社では、様々なテーマで調査を実施、報告してまいります。第1位を受賞された企業には、受賞ロゴ・調査データ活用のご提案もしております。受賞ロゴは店頭ツール・商談資料・ブランドサイト・検索エンジン等、幅広くご活用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

### 【ウーマンリサーチ 過去のランキング】

- ・フィットネスクラブ [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3728979](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3728979)
- ・ストッキング [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3735430](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3735430)
- ・家事代行サービス [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3742333](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3742333)
- ・トイレ洗浄剤 [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3746969](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3746969)
- ・栄養ドリンク [https://mrs.living.jp/woman\\_research/article/3752070](https://mrs.living.jp/woman_research/article/3752070)

### ■本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サンケイリビング新聞社 新規事業開発室 担当：濱村  
E-mail：hmmrnozo@sankeiliving.co.jp