

ピラティススタジオ おすすめランキング

選定・評価基準書（全国共通版）

本書は、pilates-best.netが提供するピラティススタジオおすすめランキングの選定・評価にあたり、どのような基準・観点でスタジオを評価しているかを明示したものです。読者の皆様に評価の透明性をお伝えするとともに、スタジオ選びの参考資料としてご活用ください。

執筆・監修	現役薬剤師 / マシンピラティス実践中（Rintosull 週2〜3回）
資格	PMA認定マシンピラティスインストラクター資格取得予定（2026年5月末）
作成日	2026年4月
対象	全国のピラティススタジオ（エリア共通基準）

目次

- 評価の基本方針
- 評価項目①：コスパ（料金 × 内容）
- 評価項目②：通いやすさ（継続性）
- 評価項目③：プログラムの充実度
- 評価項目④：マシン環境の充実度
- 評価項目⑤：指導の質・安全性（独自項目）
- 総合評価の算出方法
- 総合評価ランク（S / A / B / C）
- 免責事項・更新方針

1 評価の基本方針

本ランキングは、各エリアでピラティスを始めたい方を主な対象読者として設定しています。特に初心者・運動未経験者が継続的に通いやすいスタジオを優先的に評価します。

評価原則	内容
客観性	料金・アクセス・店舗情報など数値化できる項目は定量基準で評価
一次情報	執筆者（薬剤師・Rintosull実会員）の実体験・実践知識を反映

評価原則	内容
透明性	評価基準・配点を本書で公開し、読者が判断できる状態を担保
定期更新	料金・店舗情報の変動を確認次第、記事および本書を更新

2 評価項目①：コスパ（料金 × 内容） 配点：最大4.0点

月4回相当（週1回ペース）のマシンピラティス受講を基準に比較します。都度払いのスタジオは月4回分の合計金額で換算します。

月4回相当の費用	スコア	評価コメント
12,999円以下	4.0点	最安水準・コスパ最強
13,000円～16,000円	3.0点	業界平均以下・優良
16,001円～19,000円	2.0点	標準的な価格帯
19,001円～23,000円	1.0点	高め・内容次第
23,001円以上	0.5点	高額・専門特化向け

※ 入会金・登録料は月割り換算（12ヶ月）して加算して比較します。体験料金は含みません。

3 評価項目②：通いやすさ（継続性） 配点：最大3.0点

継続率に直結する「最寄り駅からの距離」「予約の柔軟性」「営業時間」の3要素を総合評価します。全国店舗数ではなく、対象エリアでの通いやすさを重視します。

評価基準	スコア
徒歩5分以内 + 当日予約可 + キャンセル2時間前まで可	3.0点
徒歩5分以内 または 予約が非常に柔軟（どちらか一方）	2.5点
徒歩6～10分以内 / 予約は前日まで可	2.0点
徒歩11～15分 / 予約変更に制限あり	1.0点
徒歩16分以上 / 完全予約制・変更ほぼ不可	0.5点

4 評価項目③：プログラムの充実度 配点：最大2.0点

「目的別に選べるか」を軸に評価します。以下を各1種類としてカウントします。

カウント対象：マットピラティス マシンピラティス（リフォーマー） グループレッスン パーソナルレッスン セミパーソナル
姿勢改善特化 ダイエット特化 産後ケア・骨盤矯正 男性向け シニア向け 体幹強化特化 ストレッチ特化

プログラム種類数	スコア	評価コメント
8種類以上	2.0点	初心者～上級者まで幅広く対応
5～7種類	1.5点	レベル別+目的別が揃っている
3～4種類	1.0点	基本+応用のみ
1～2種類（固定）	0.5点	ほぼ固定プログラム

5 評価項目④：マシン環境の充実度 配点：最大3.0点

本サイトはマシンピラティスを重視した構成のため、マシンの有無だけでなく「使いやすさ・少人数制かどうか」を評価します。

評価基準	スコア
全レッスンマシン使用 + 少人数制（1～3名）	3.0点
マシン中心だが一部マット併用あり	2.5点
マシンとマット半々	2.0点
マシンは一部レッスンのみ	1.0点
マシンなし（マットのみ）	0.5点

6 評価項目⑤：指導の質・安全性（独自項目） 配点：最大4.0点

薬剤師として身体の仕組みを専門的に学んできた筆者が特に重視する独自評価項目です。「資格を持ったインストラクターが指導しているか」は、怪我の予防・効果の最大化に直結します。この項目は他の比較サイトにはない、pilates-best.net独自の評価軸です。

評価基準	スコア
PMA・JAPA等の国際資格保有インストラクターが在籍・指導	4.0点
国内認定資格保有インストラクターが在籍・資格明記あり	3.0点
資格保有の記載はあるが詳細不明（資格名・認定機関の記載なし）	2.0点
インストラクター資格の公式記載なし（経験・実績のみ）	1.0点
指導者情報の記載なし	0.5点

※ PMA (Pilates Method Alliance)、JAPA (日本ピラティス協会) 等の国際・国内認定資格を最高評価とします。

7 総合評価の算出方法

評価項目	配点	重視理由
①コスパ（料金 × 内容）	最大4.0点	読者が最も重視するポイント
②通いやすさ（継続性）	最大3.0点	継続率に直結
③プログラムの充実度	最大2.0点	目的達成に関わる
④マシン環境の充実度	最大3.0点	マシン記事の核心
⑤指導の質・安全性（独自）	最大4.0点	薬剤師・実践者視点の独自軸
合計	最大16点	

8 総合評価ランク（S / A / B / C）

ランク	点数	評価内容
S	13～16点	初心者が最短で効果を実感しやすい・コスパ最強 料金・アクセス・指導品質のすべてがトップ水準
A	10～12点	条件が合えば満足度が高い・目的特化で選ぶ価値あり 特定ニーズにはSランク同等の満足感を提供
B	7～9点	経験者向け・特定ニーズにはベストな選択肢 初心者には少しハードルがあるが玄人向けに最適
C	6点以下	上級者・専門志向向け 一般的な初心者には向きにくいが専門性は高い

9 免責事項・更新方針

- 本書および関連記事の料金・サービス内容は、各スタジオの公式サイト情報をもとに作成していますが、変更される場合があります。最新情報は必ず各スタジオの公式サイトでご確認ください。
- 本ランキングは「初心者が継続しやすいか」を主軸とした編集部独自の評価であり、特定スタジオの優劣を断定するものではありません。
- 料金・店舗情報に変更が確認された場合、記事および本書を速やかに更新します。
- 執筆者のPMA資格取得（2026年5月末予定）後、評価項目⑤の基準を見直す場合があります。