

神戸に新登場！新感覚な女性専用ジム  
パーソナルジムのようなトレーニングを、グループで。

## マシン筋トレ専門スタジオ『REDY'S GYM』

10月15日（土）クレフィ三宮7階にグランドオープン！

### <イマドキ女子の筋トレ調査結果 発表！>

習慣的に筋トレをしている女子は24.3%、そのうち56.2%が週2回以上実施。  
美ボディのためには、ヨガ・ランニング・ピラティスよりも「筋トレ」に注目！  
さらに『美容』目的の投資先として「筋トレジム」が第1位に

女性専用のフィットネススタジオを運営する株式会社 LIFE CREATE(本社：北海道札幌市中央区、代表取締役：前川 彩香)は、日本初※となるマシンを使い、パーソナルジムで行うような筋トレをグループで行う女性専用スタジオ『REDY'S GYM (レディースジム)』が、2022年10月15日（土）にクレフィ三宮にグランドオープンいたします。

※マルチファンクショナルマシンを使った筋トレを、グループレッスンで行うスタジオとして日本初、2022年6月自社調べ  
※「イマドキ女子の筋トレ調査」データ提供元：Freeasy、全国25歳～45歳までの女性300名を対象、2022年10月4日～10月5日調べ



『REDY'S GYM』は、ただ体重をおとすダイエットではなく、ヘルシーでセクシーな“美ボディ”を目指す女性たちのニーズにあわせ、“I MAKE MYSELF!”をブランドコンセプトに、なりたい自分になるためのボディメイクを応援するグループ筋トレマシンスタジオです。パーソナルジムで定番の筋トレ専用マシン「マルチファンクショナルマシン」を複数台導入し、グループでトレーニングを行います。非日常感と没入感を味わえる赤いライトに照らされた暗闇スタジオで、音楽にあわせながら仲間たちとのグルーヴ感を味わえるレッスンは、筋トレ=キツイイメージを払拭し、楽しみながらなりたい自分をMAKEする新感覚なトレーニング時間を提供します。

この度、REDY'S GYMが実施した調査では、習慣的に筋トレに取り組んでいる女性は全体の24.3%、そのうち56.2%が週2回以上と、高い頻度で取り組んでいる実態が明らかになりました。男性イメージが強い「筋トレ」ですが、ヨガやランニング、ピラティスをおさえ、美ボディメイクのために実践したいエクササイズとして「筋トレ」が選ばれる結果に。さらに美容のための投資先第1位が「筋トレを中心としたトレーニングジム（29.3%）」となり、今日の女性たちは「筋トレ」を美容ツールととらえていることも、うかがえる結果となりました。

<本件に関するお問い合わせ先>  
株式会社LIFE CREATE 「REDY'S GYM (レディースジム)」  
広報：田中（携帯：070 1536 6519）TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

# 20代～40代女性300名に調査！ イマドキ女子の筋トレ調査 結果発表

## ◆24.3%の女子が習慣的に筋トレを実施◆

そのうち過半数超の56.2%が週2回以上と高い頻度で「筋トレ」ルーティン化。  
筋トレ女子79.5%が「筋肉は裏切らない」と回答。「筋トレ」は、女子にも心強い味方だった！

## ◆イマドキ女子たちにとって「筋トレ」は美のツールに◆

美ボディのためには、ヨガ・ランニング・ピラティスよりも「筋トレ」に注目！  
『美容』目的の投資先として、エステよりも「筋トレジム」

※「イマドキ女子の筋トレ調査」データ提供元：Freeasy、全国25歳～45歳までの女性300名を対象、2022年10月4日～10月5日調べ

この度REDY'S GYMでは、20代～40代女性300名を対象に、筋トレに関する調査を行いました。男性イメージの強い「筋トレ」ですが、実際には、24.3%の女性たちが「筋トレ」をルーティンで取り組んでおり、美ボディメイクのためのエクササイズとして「筋トレ」が選ばれるなど、女性の「筋トレ」ニーズの多さがうかがえる結果となりました。また『美容』目的で最も投資したいもの、「筋トレを中心としたトレーニングジム」が29.3%と最も回答数が多く、エステ（12.3%）や高級基礎化粧品（14.0%）よりも選ばれる結果に。女性たちにとって、「筋トレ」が『美』のツールとして注目されていることがうかがえました。

REDY'S GYMは、パーソナルジムで行うようなマシンを使った「筋トレ」で、効率的なボディメイクが可能になります。NYスタイルのスタジオ空間に、音楽が融合したエンターテインメント性抜群な暗闇レッスンで、女性たちの「筋トレ」ルーティンをおしゃれにいます。

REDY'S GYMは、これからの女性たちの美をサポートする「筋トレ」習慣の定着を目指し、トレンド性高いコンテンツを届けてまいります。

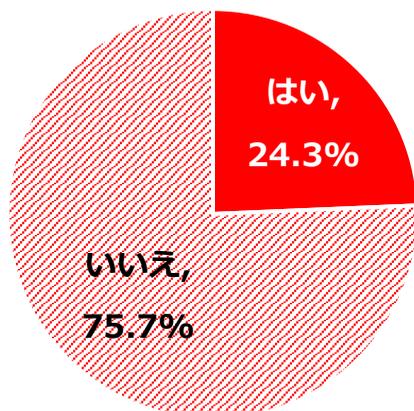
## ◆女子たちの「筋トレ」習慣のリアルを調査！

- ・全体の24.3%が、習慣的に「筋トレ」を実践中。
- ・そのうち「週4回以上（28.8%）」が最も多く、次いで「週2～3回（27.4%）」となり、「筋トレ」の習慣がある女性たちは、高い頻度で実施する傾向に。

筋トレ習慣について調査したところ、全体の24.3%が、習慣的に「筋トレ」実践している結果となりました。実践頻度としては、「週4回以上（28.8%）」が最も多く、次いで「週2～3回（27.4%）」となり、過半数以上の56.2%が週2回以上習慣的に「筋トレ」に取り組んでいます。「筋トレ」の習慣がある女性たちは、高い頻度で筋トレに取り組む傾向がうかがえました。

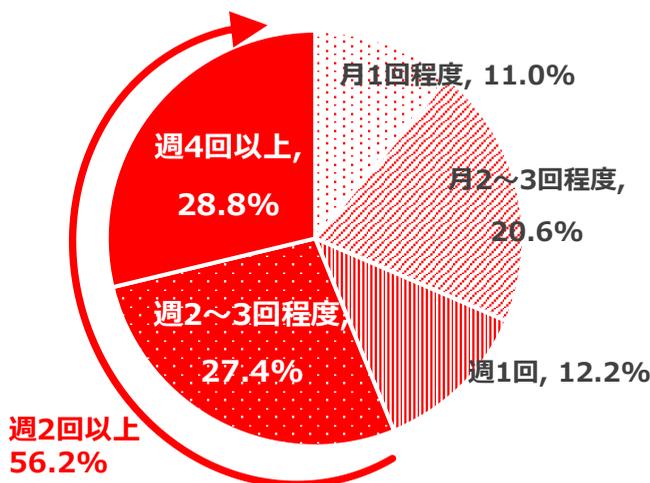
習慣的に筋トレに取り組んでいますか？ (SA)

N=300



どのくらいの頻度でトレーニングしていますか？

(SA) N=73

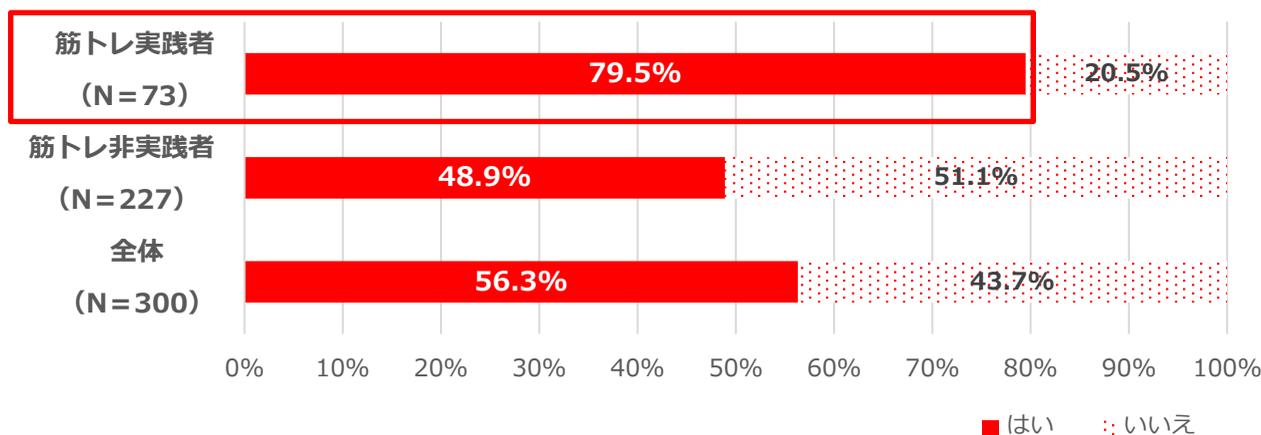


## ◆女子たちの「筋トレ」習慣のリアルを調査！

- ・「筋トレ」は女子にも強い味方！筋トレ女子の79.5%が「筋肉は裏切らない！」と同意。
- ・筋トレを習慣的に実践していない非筋トレ女子で「筋肉は裏切らない」に同意したのは48.9%と筋トレ女子とのギャップが、大きい。

「筋肉は裏切らないと思いますか？」という問いに対して、筋トレ習慣のある「筋トレ女子」と、筋トレ習慣のない「非筋トレ女子」と、傾向に差がみられました。「筋トレ女子」の79.5%が、「筋肉は裏切らない」と回答しており、筋トレの効果を強く実感していることがうかがえます。男性イメージの強い筋トレですが、女性にとっても、やった分だけ見返りを期待できる心強い味方になっているようです。

筋肉は裏切らないと思いますか？(SA)

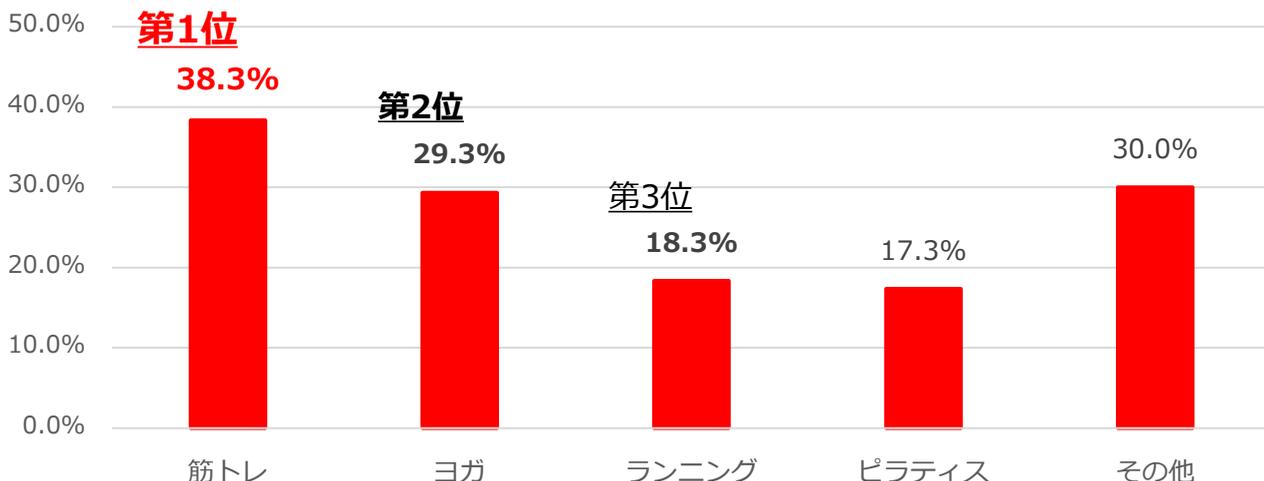


## ◆イマドキ女子たちにとって「筋トレ」=『美』のツールとしてお金をかけたい対象に

- ・美ボディのため実践したいエクササイズ第1位は「筋トレ（38.3%）」
- ・女性人気のイメージが強い「ヨガ」は、第2位の結果に

美ボディメイクのために実践したいエクササイズを聞いたところ、「筋トレ（38.3%）」が最も多い回答となり、次いで「ヨガ（29.3%）」、「ランニング（18.3%）」という結果になりました。女性人気が高いイメージがある「ヨガ」や「ピラティス」よりも、ボディメイク目的としては「筋トレ」を支持する女性が多いようです。

美ボディメイクのために、実践したい（実践している）エクササイズ(MA)N=300

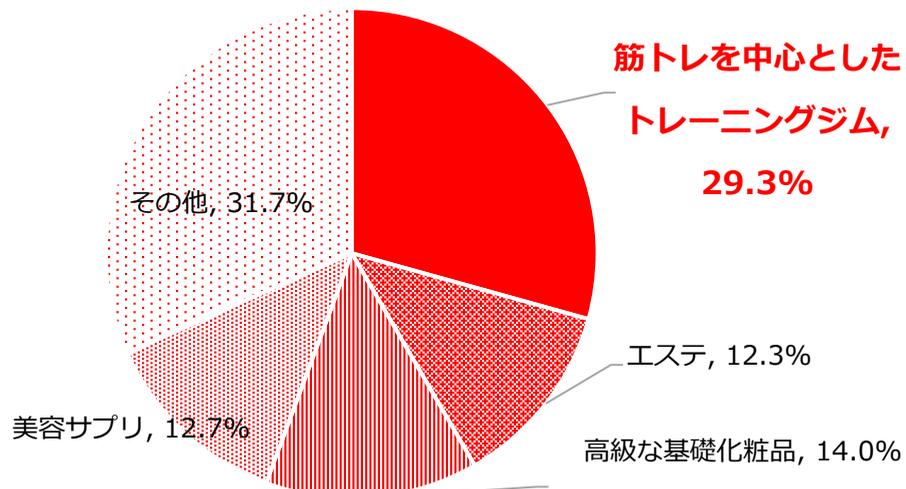


## ◆イマドキ女子たちにとって「筋トレ」=『美』のツールとしてお金をかけたい対象に

- ・『美容』目的の投資先として、「筋トレジム（29.3%）」が第1位！。  
次いで「高級な基礎化粧品（14.0%）」、「美容サプリ（12.7%）」という結果に

美容のための投資先として「筋トレを中心としたトレーニングジム（29.3%）」が第1位となり、「高級な基礎化粧品（14.0%）」、「美容サプリ（12.7%）」の約2倍の支持となりました。「筋トレ」を「美容」のツールのひとつとして、お金をかけて取り組みたいと考えている女性が多くいることがうかがえる結果となりました。

美容のためにお金をかけるとしたら、どれに最も投資したいですか？(SA)N=300



### <イマドキ女子の筋トレ調査 概要>

- ・調査対象：全国25歳～45歳までの女性300名
- ・調査期間：2022年10月4日～10月5日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・データ提供元：Freeasy

## 『REDY'S GYM』店舗情報

### 女性たちの筋トレを変える!?

### NYスタイル×暗闇×音楽が融合するエンターテインメントスタジオ

筋トレ専用マシンを使い、グループでトレーナーの指示の元、アップテンポな音楽に合わせてレッスンを進めていきます。パーソナルジムで取り組むようなマシン専門トレーニングで、効率的にボディメイクが可能になります。また店内は、パッションとパワーに満ちあふれた赤をキーカラーに、スタイリッシュなNYテイストを取り入れ、女性たちが通い続けたい空間を設計。マシンが立ち並ぶスタジオは、赤いライトが照らされた暗闇空間で、アップテンポな音楽にあわせながら新感覚なフィットネス体験が可能です。

エンターテインメント性抜群なスタジオで、女性たちのエクササイズ習慣をおしゃれにいろどり、女性たちの新たな筋トレルーティン創出を目指します。



#### <概要>

スタジオ名	REDY'S GYM神戸三宮店
住所	兵庫県神戸市中央区三宮町1丁目4-3 クレフィ三宮7階
営業時間	(火・水・金) 10:00~22:00 (木) 17:00~21:30 (土) 10:00~18:15 (日) 10:00~16:00
料金	月4会員 14,000円(税込)~
URL	<a href="https://redysgym.jp/lp/trial/">https://redysgym.jp/lp/trial/</a>



<株式会社 LIFE CREATEについて ( <https://be-lifecreate.com/> ) >

「人生を、愛そう。」を合言葉に、札幌で生まれた、女性社員割合が99%の企業です。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に掲げ、カラダと心を動かすエクササイズを提供することで女性たちのウェルネスを応援しています。

会社名 株式会社 LIFE CREATE  
(ライフクリエイト)

代表者 前川 彩香

本社所在地 北海道札幌市中央区北4条西5丁目  
アスティ45ビル2F

事業内容 ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」全国63店舗  
サーフエクササイズ専用スタジオ「Surf Fit (サーフフィット) 全国6店舗  
マシン専門ピラティススタジオ「pilates K (ピラティスケー)」全国9店舗  
グループパーソナルジム「REDY'S GYM (レディーズジム)」

※2022年8月末時点

