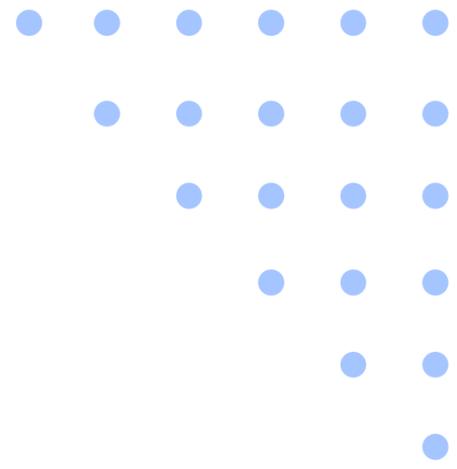


7周年会員さま  
アンケート報告





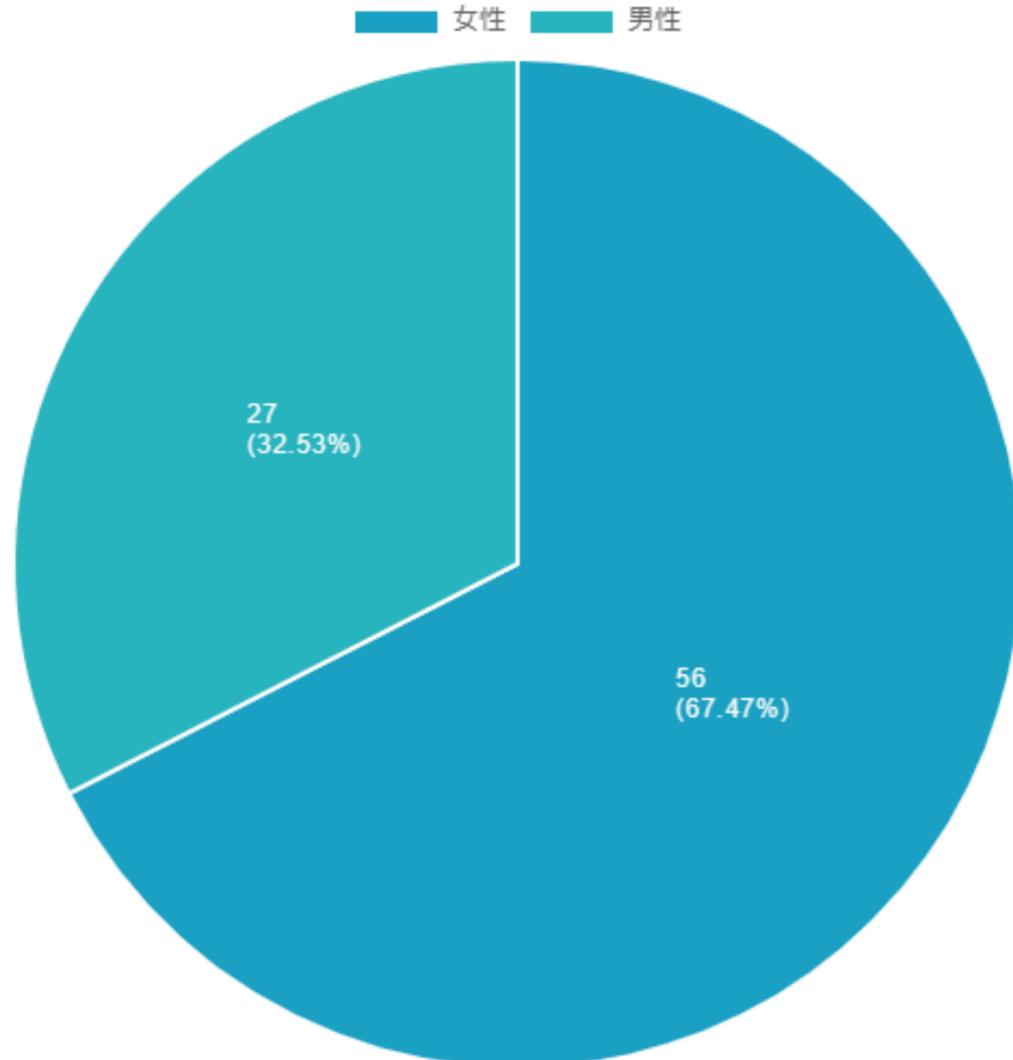
## はじめに

7周年を記念して会員さま対象のアンケートを実施しました。  
ウェルビークラブに通い始めてからの心や身体の変化  
楽しかったイベントや周りにおすすめしたいポイントなど  
会員のみなさまの目線で教えていただく機会となりました。  
その結果をお知らせいたします。

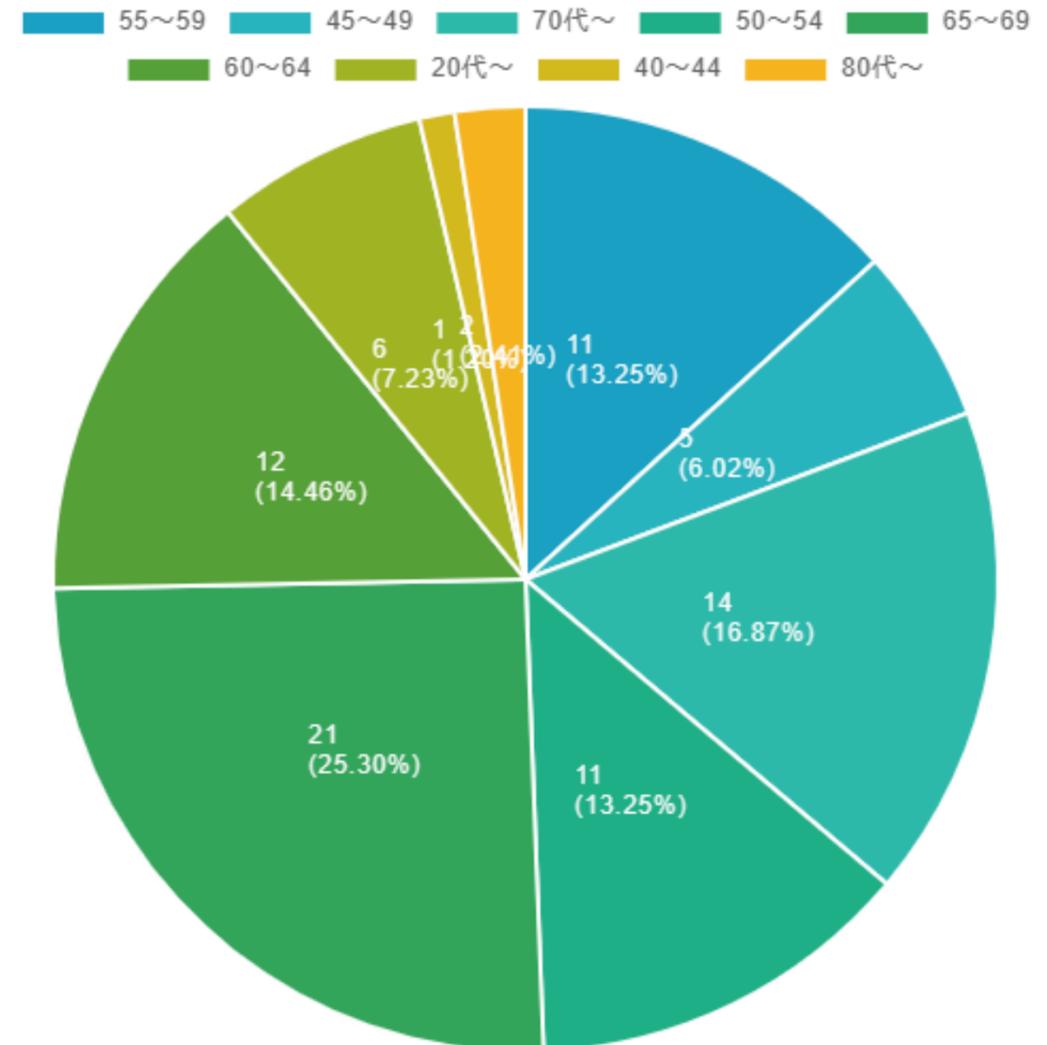
# 会員さまの属性

実施期間：2024年11月5日～30日

## 男女比



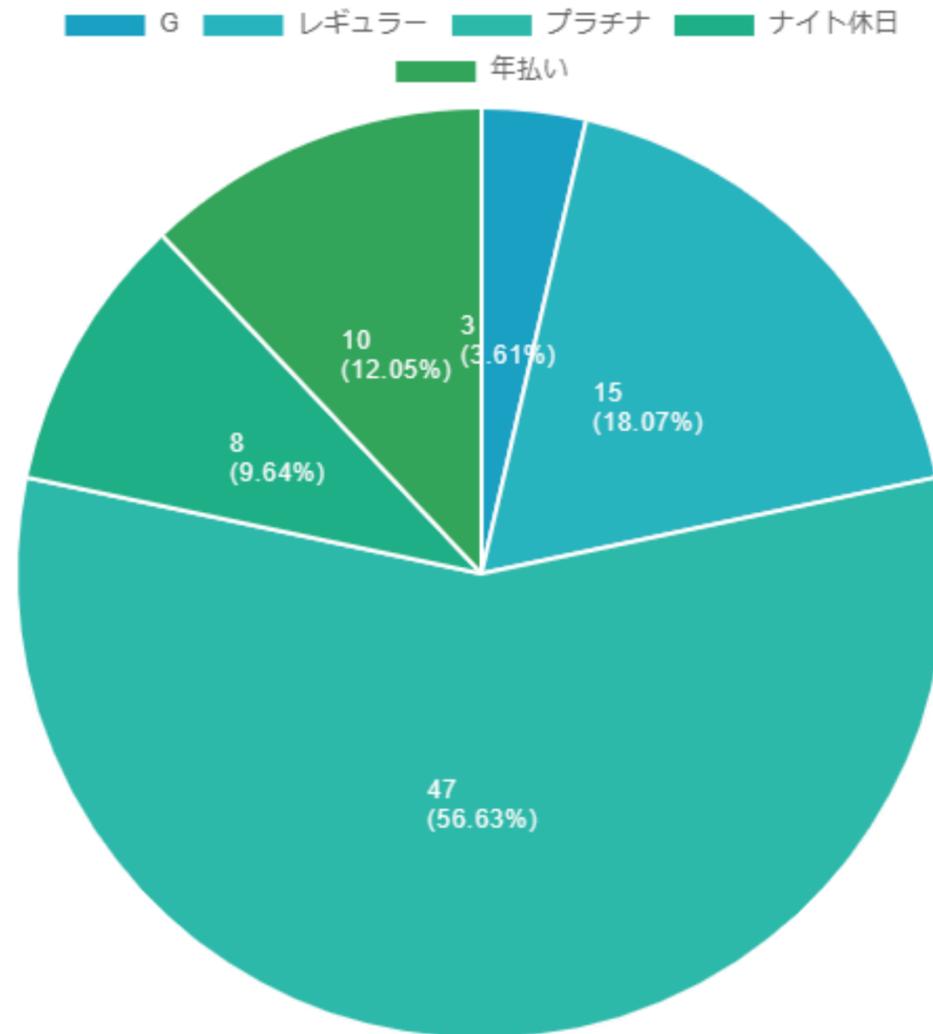
## 年齢層



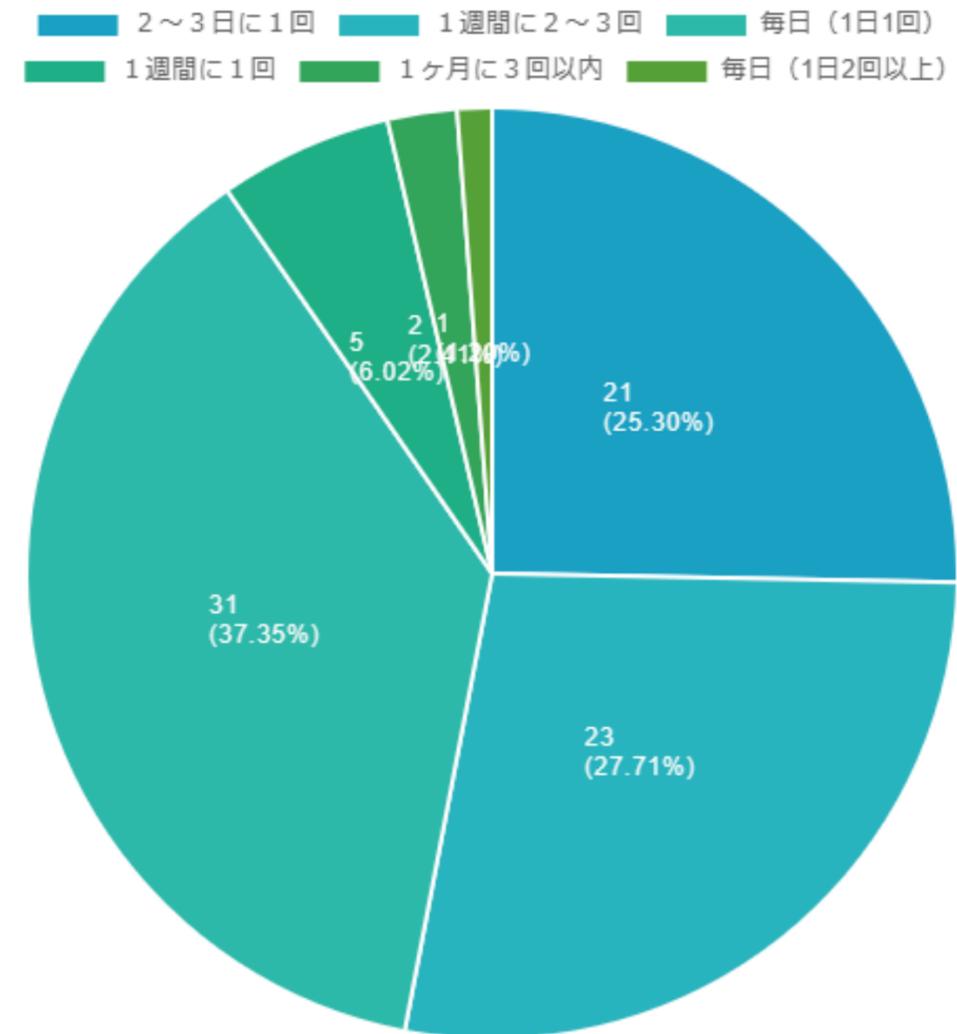
# 会員さまの属性

実施期間：2024年11月5日～30日

## 会員種別

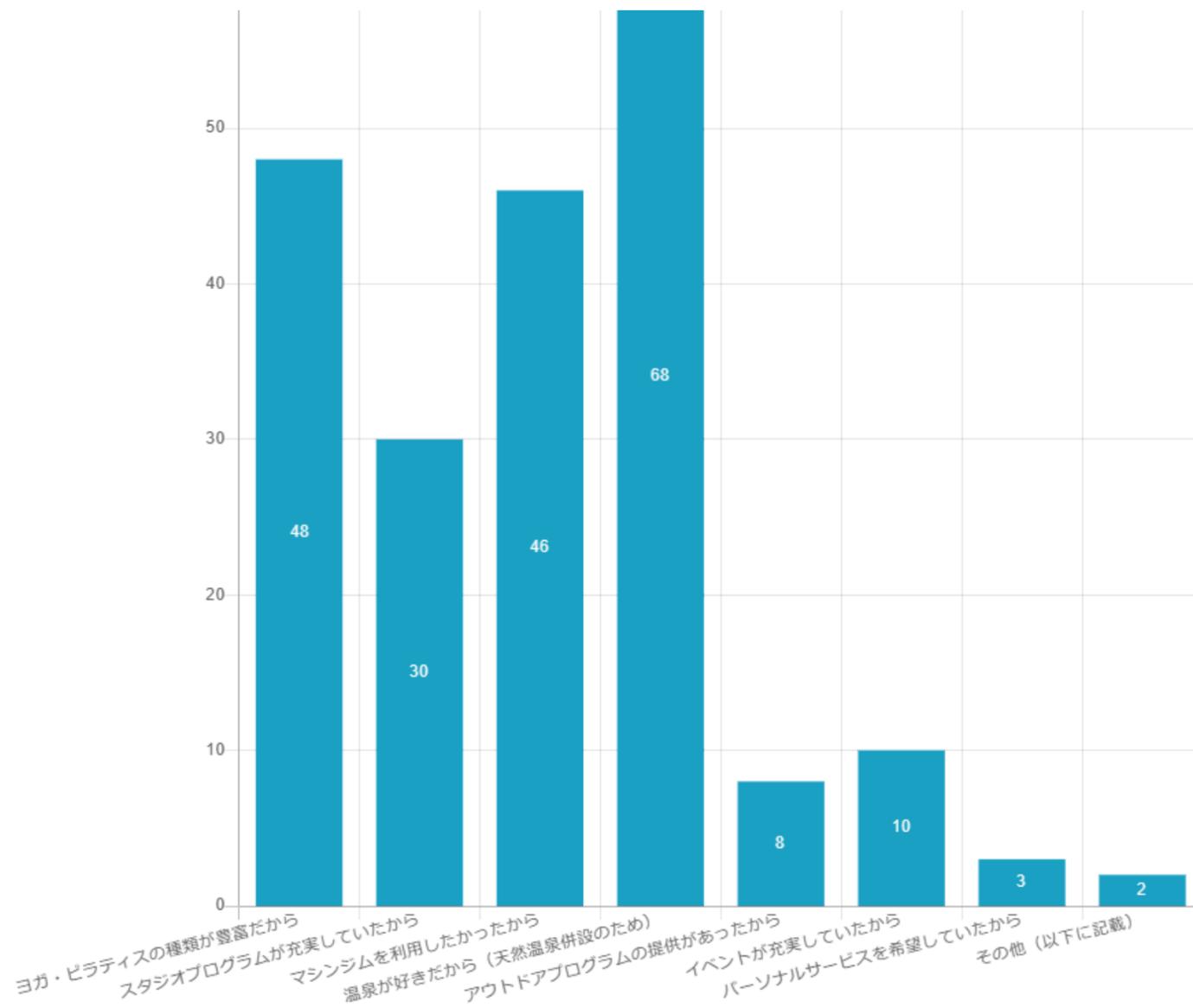


## 来館頻度



# アンケート結果

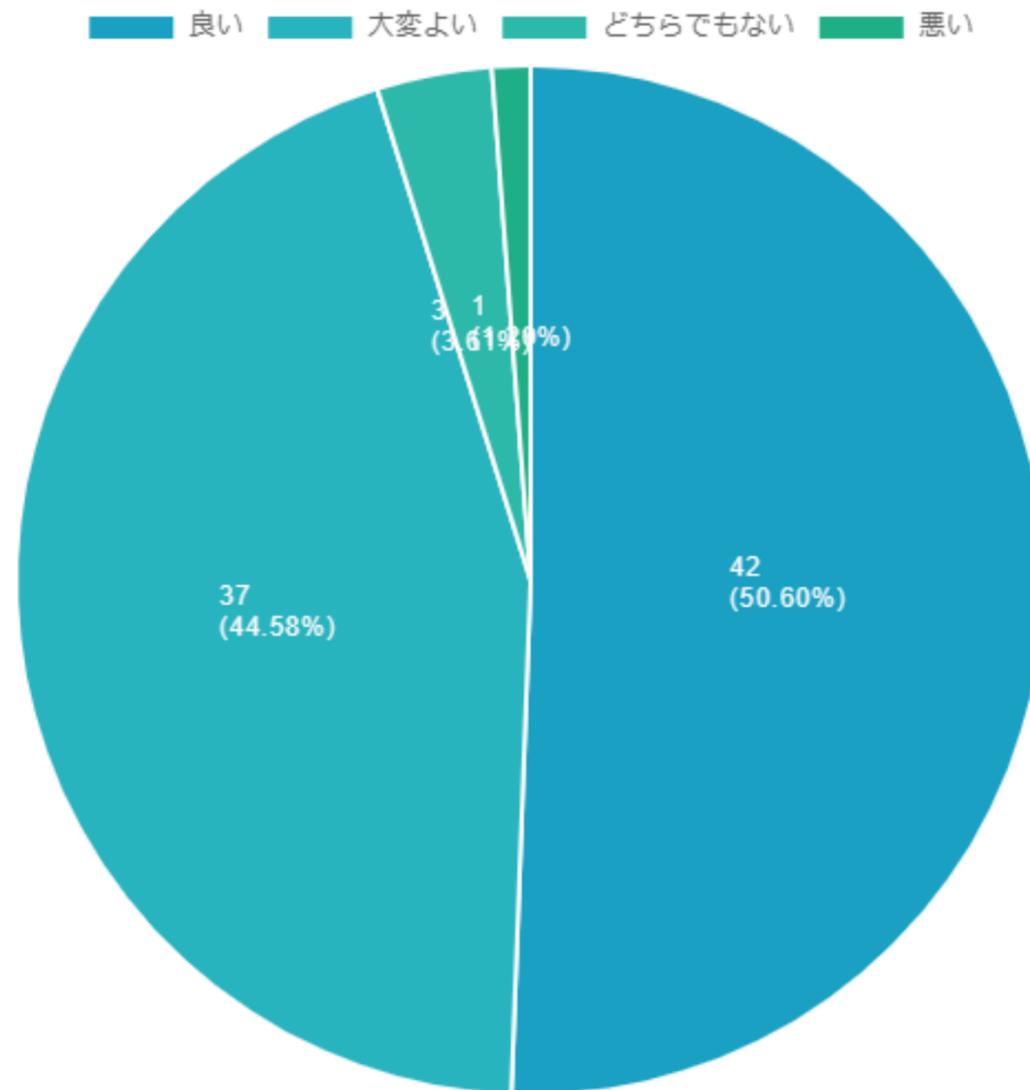
Q: ウェルビークラブに通いを決めたまっかけをおしえてください



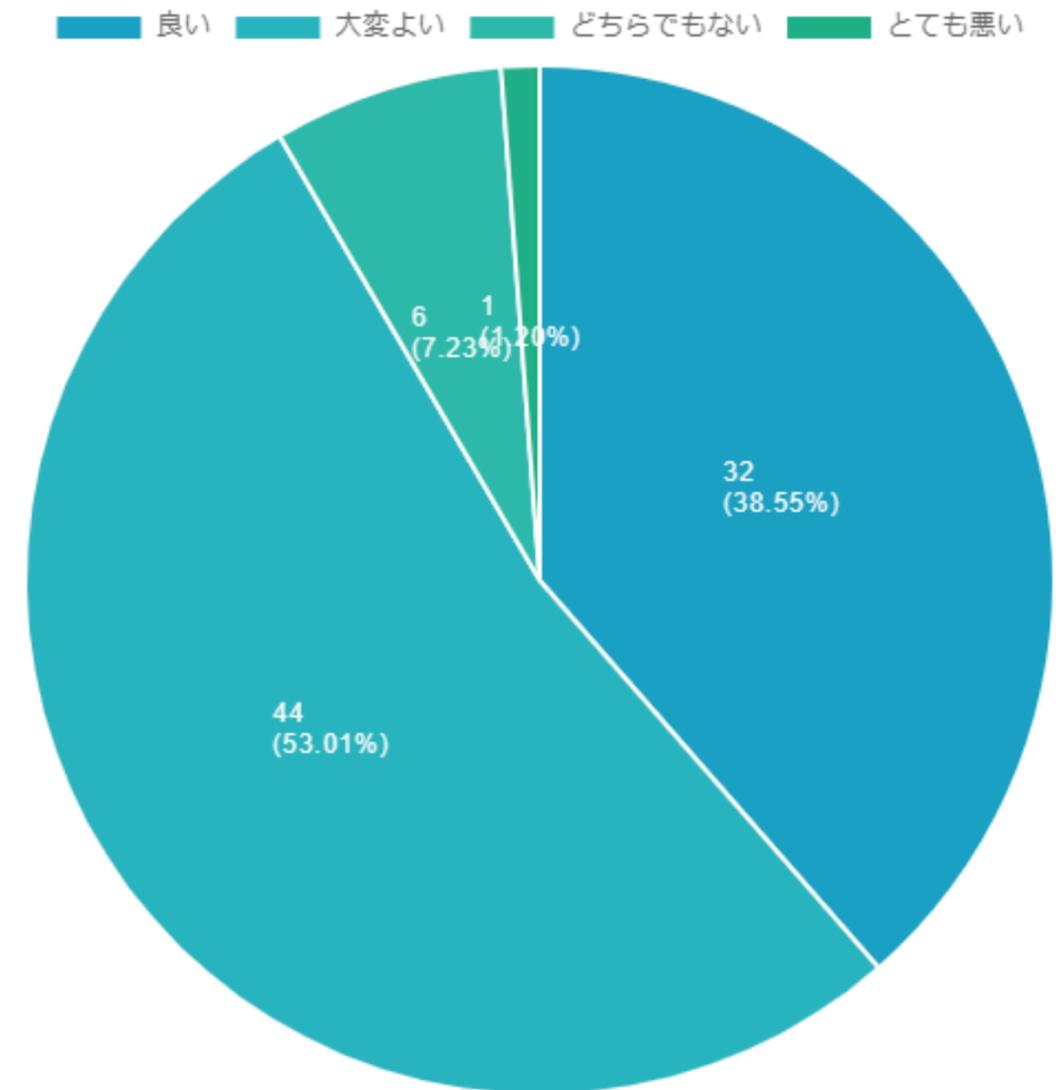
7割近くの方が「温泉」が  
決め手として入会！  
その次にヨガ&ピラティスの提供や  
スタジオプログラムの充実を評価  
マシンジムの利用も重要項目！

# アンケート結果

Q: クラブ全体について



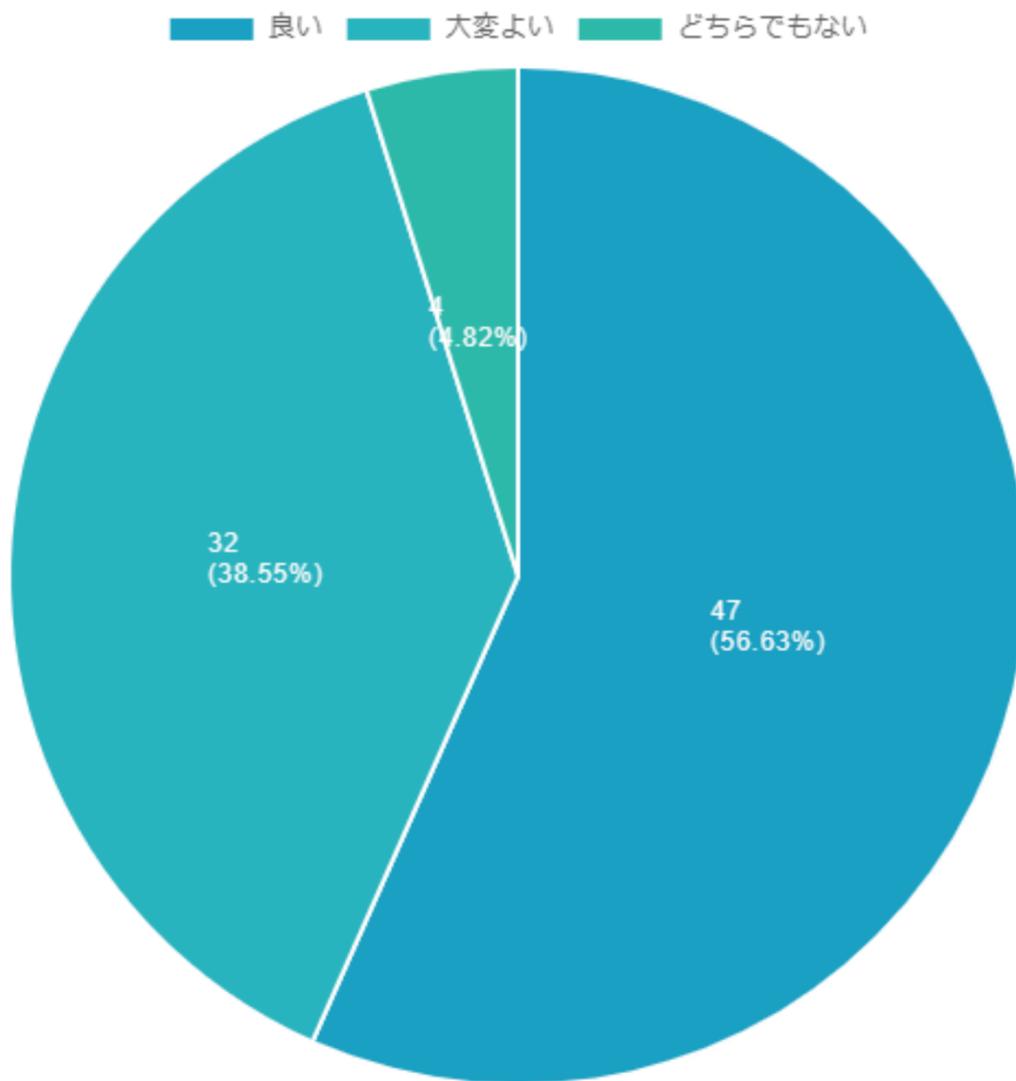
Q: スタッフの対応について



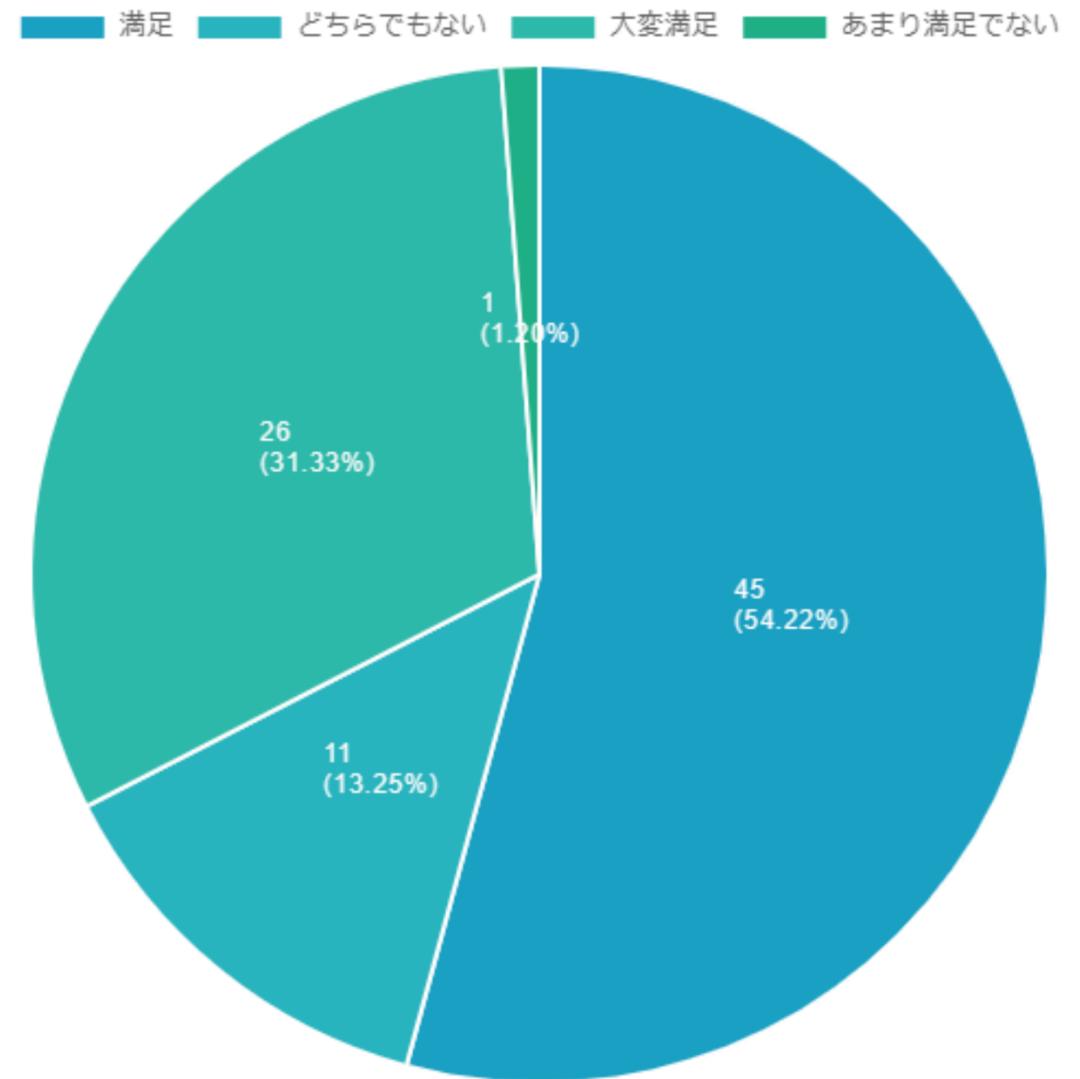
8割以上の方が「大変よい」「良い」評価

# アンケート結果

Q: 館内の整理整頓・清潔さ



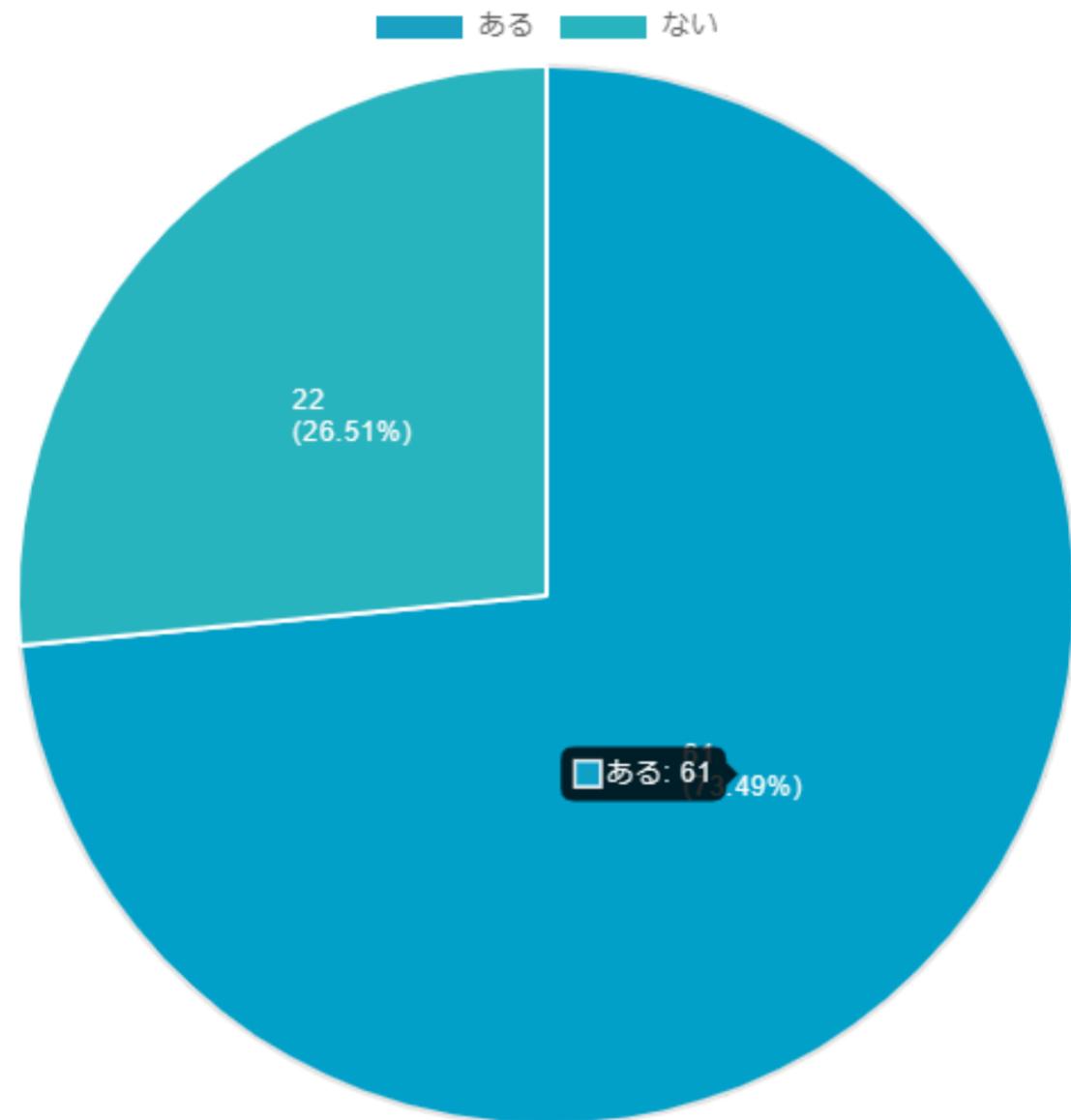
Q: クラブの満足度



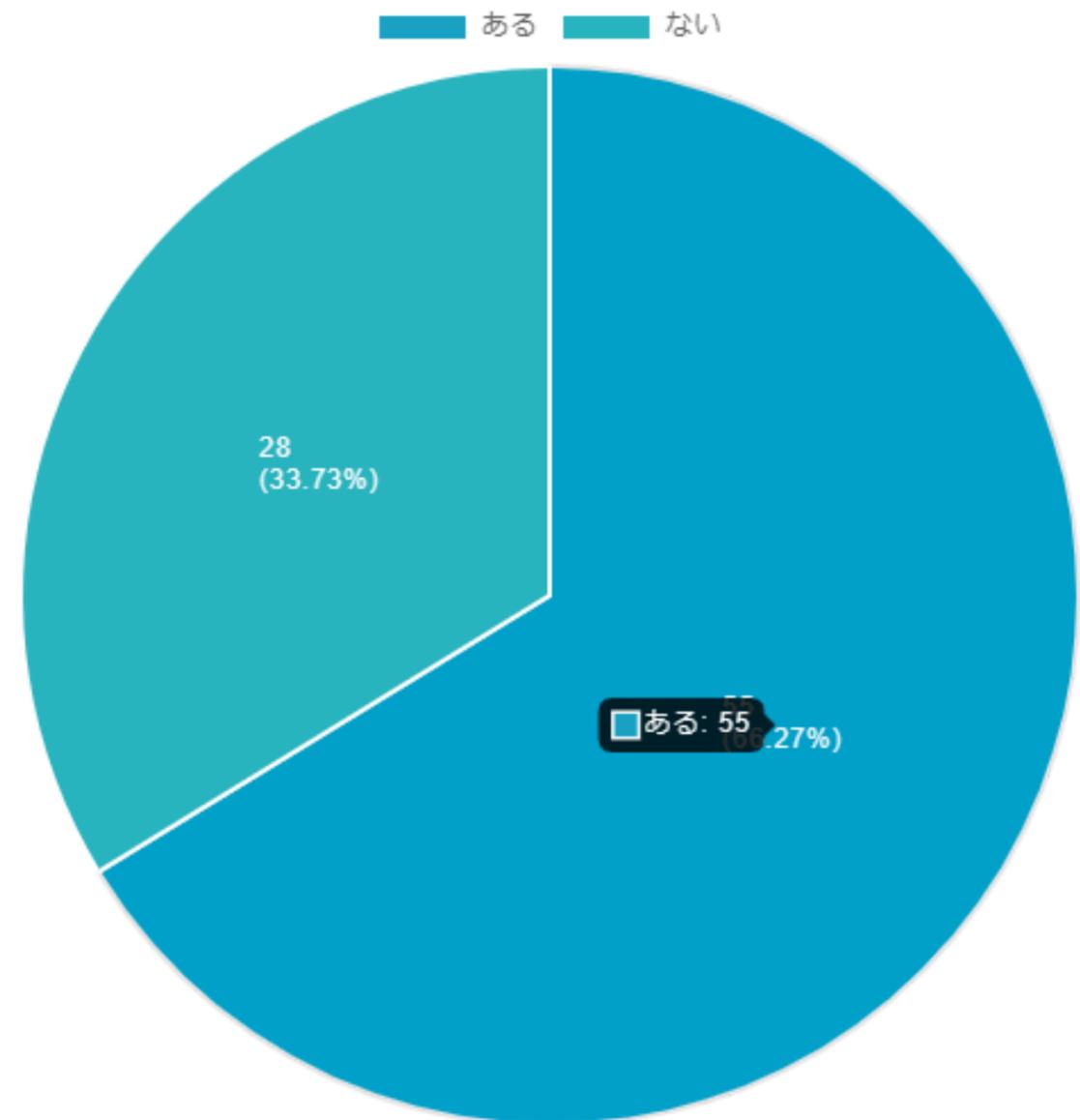
8割以上の方が「大変よい」「良い」評価

# アンケート結果

Q:通い始めて新しい友人や  
コミュニティとの出会いはありましたか

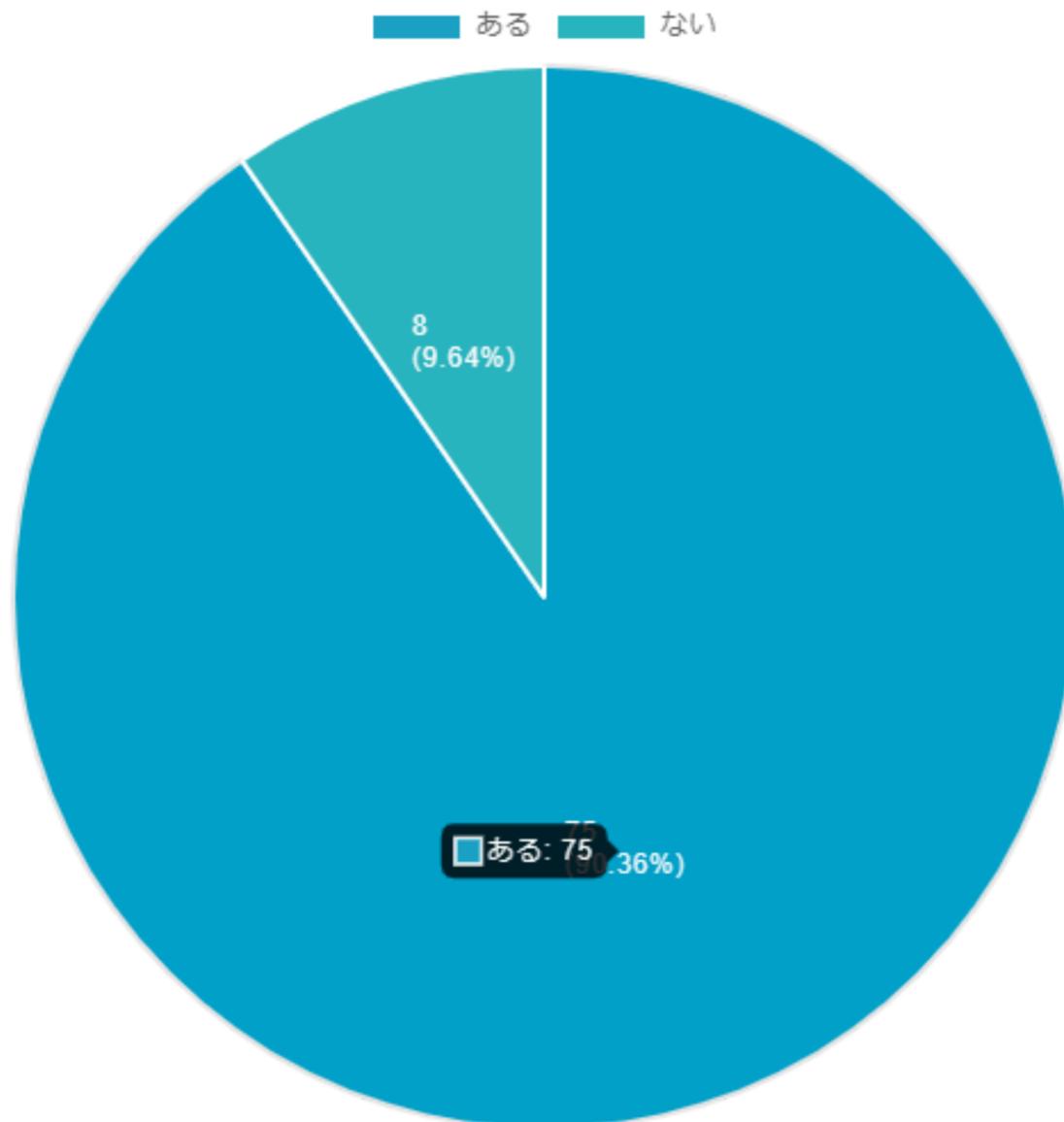


Q:仲間やトレーナーから刺激を受けて  
変わったと感じることはありますか



# アンケート結果

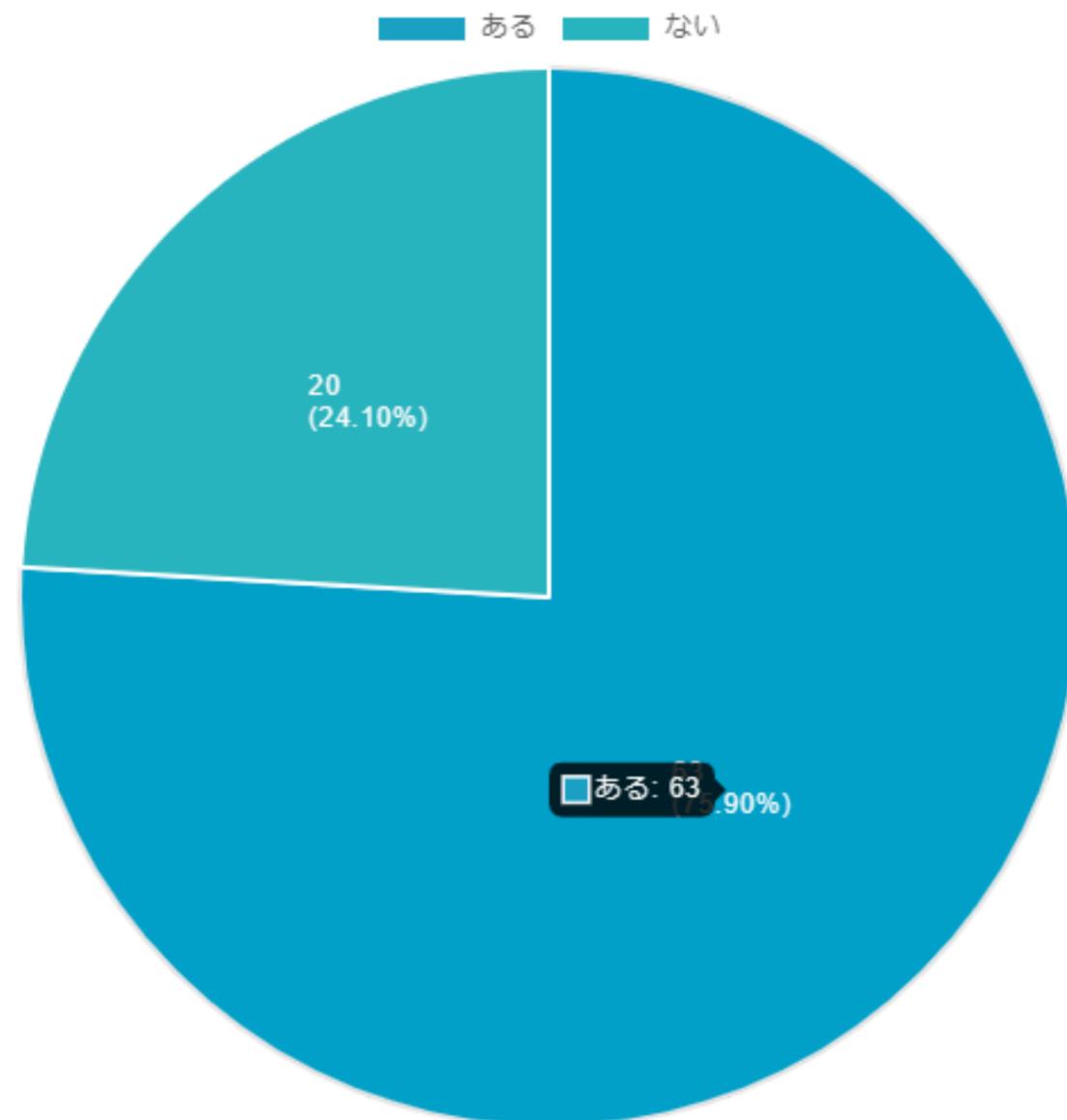
Q: 通い始めて（運動を始めて）心や身体に変化はありましたか。



- ・ **ストレス軽減** ・ **柔軟性向上** ・ **気分改善**
- ・ 運動に対するモチベーション向上
- ・ 自分の姿勢を知る事ができた
- ・ 体調管理が出来る
- ・ **筋力増強** ・ **転倒防止** ・ **体脂肪減少**
- ・ 勉強会で知識が増えた
- ・ 充実した毎日が送れている
- ・ 代謝が良くなった
- ・ 筋肉、肌の調子が良い
- ・ **対話によるストレス発散&軽減**

# アンケート結果

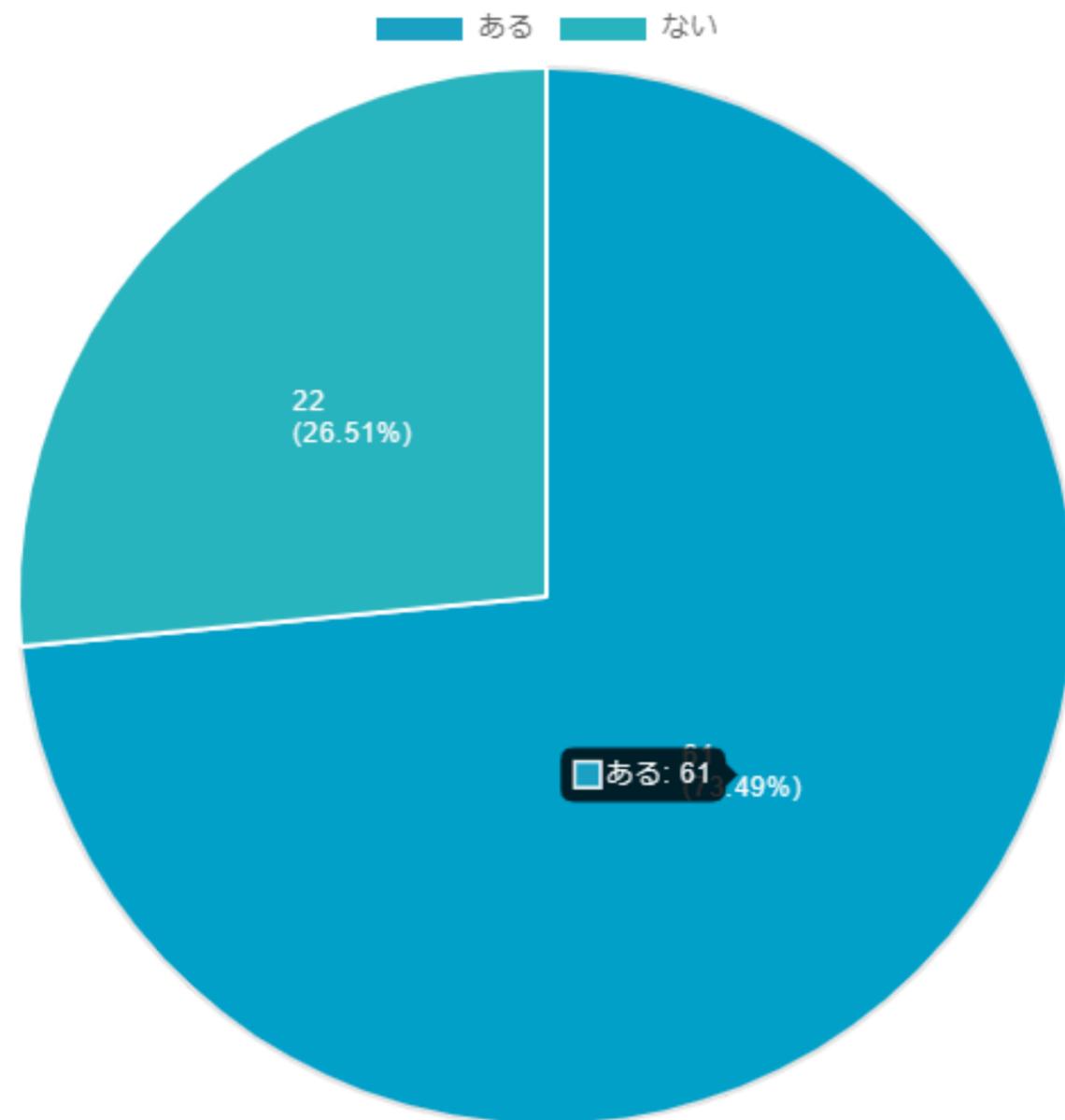
Q: 運動が心身に与える影響について気付いたことや感じたことはありますか



- ・ 前向きになる
- ・ リフレッシュ効果
- ・ 倦怠感の低減
- ・ 体調が整う
- ・ 心身共に軽やかさを感じられる
- ・ 質の良い睡眠
- ・ 気力&集中力向上
- ・ 毎日の充実感
- ・ 腰痛改善
- ・ 気分転換
- ・ 不安の軽減
- ・ 持続力向上
- ・ 気分的な満足感
- ・ 健康寿命の延伸
- ・ ポジティブに思考になる
- ・ 心の強さ
- ・ 心が寛大になる
- ・ 寝起きのだるさ軽減
- ・ 友達と言える方と出会えた

# アンケート結果

Q: 身体や体調が変わったことで、日常生活においてどんなことがしやすくなりましたか

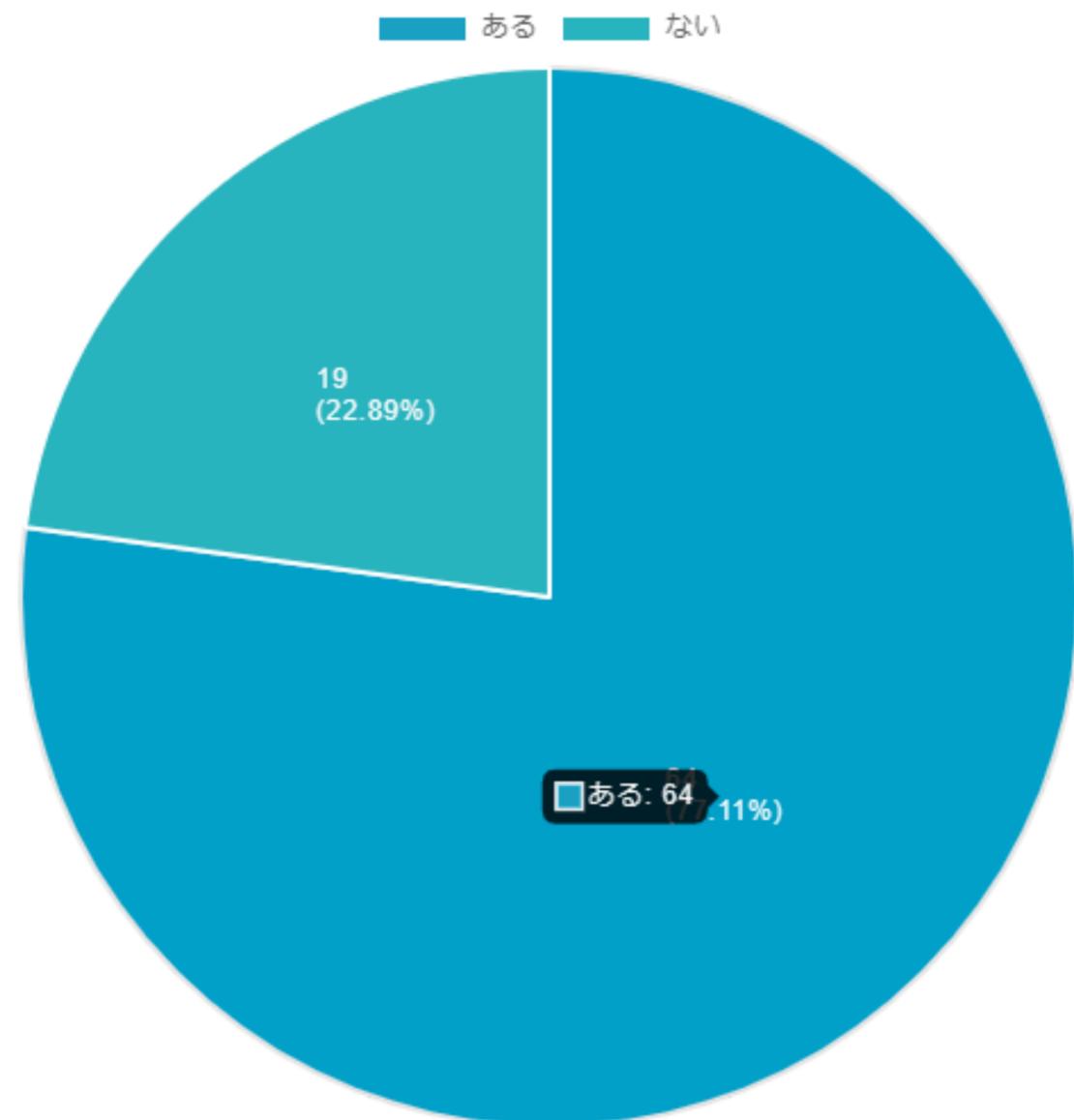


- ・ 仕事の疲労感軽減
- ・ 家事が捗る
- ・ 一日中、忙しく動ける
- ・ 歩行が楽になった
- ・ 疲れにくい
- ・ 姿勢を気にするようになった
- ・ 歩行速度が上がった
- ・ 睡眠の質向上
- ・ 汗をかけるようになった
- ・ 元気に仕事に出発できる
- ・ 外に出ることが楽しくなった
- ・ 転倒しそうになっても機敏な動作に繋がられる
- ・ 敏捷性などが保たれている
- ・ 股関節痛、腰痛が軽減された
- ・ 飲酒機会の減少
- ・ 冷え性改善や頭痛改善

# アンケート結果



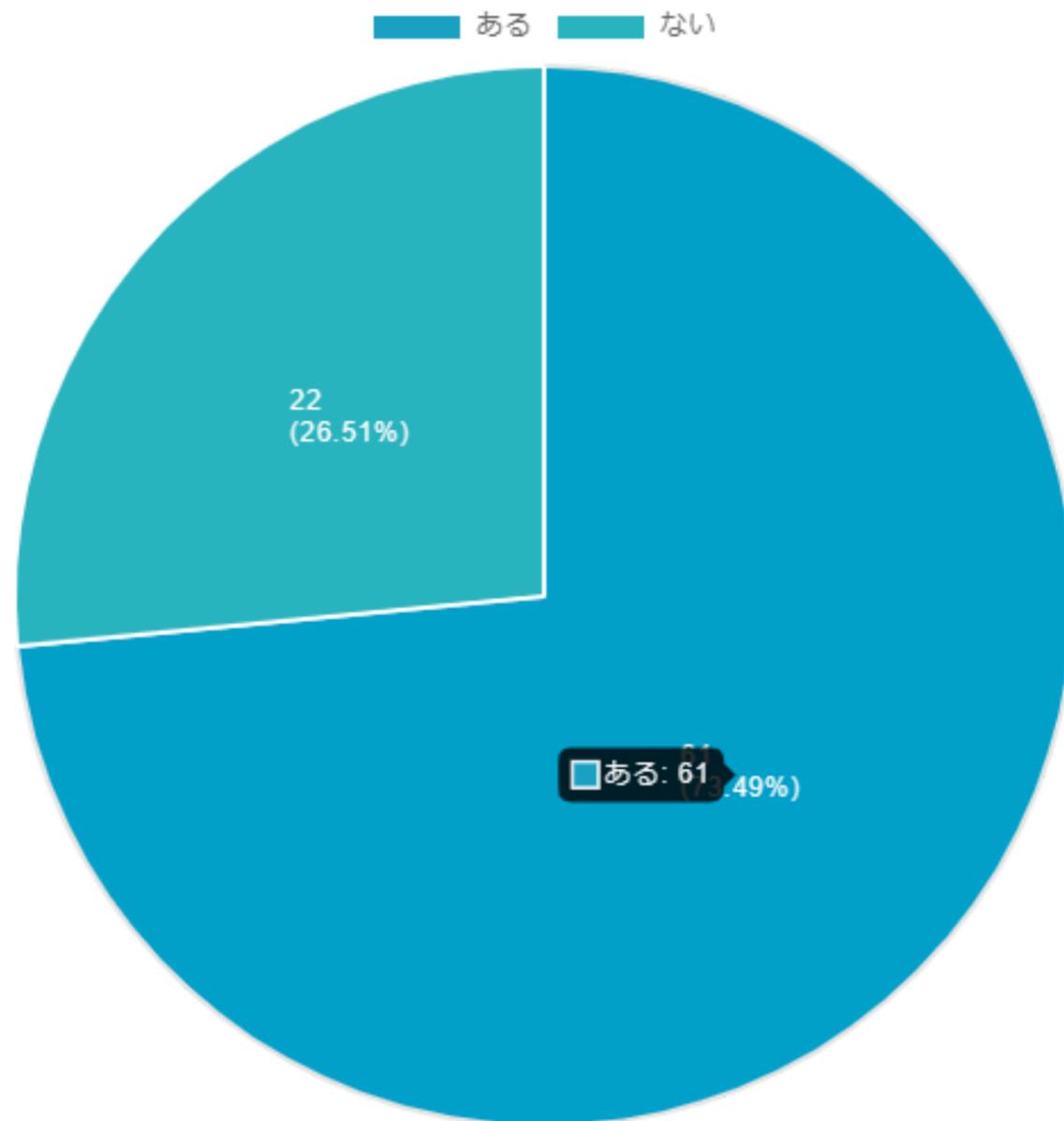
Q: クラブに通い始めてから生活リズムや日常のルーティンに変化はありましたか



- ・生活が規則正しくなった
- ・だらだら過ごすことが少なくなった
- ・休みの日に出かける回数が増えた
- ・生活のリズムが出来た
- ・行動が機敏になった ・ 早寝早起き
- ・1日がスムーズになり風邪をひかない
- ・即寝ができるようになった
- ・ストレッチする機会が増えた
- ・1日の計画性が出来てきた
- ・時間があると体を動かしたくなった

# アンケート結果

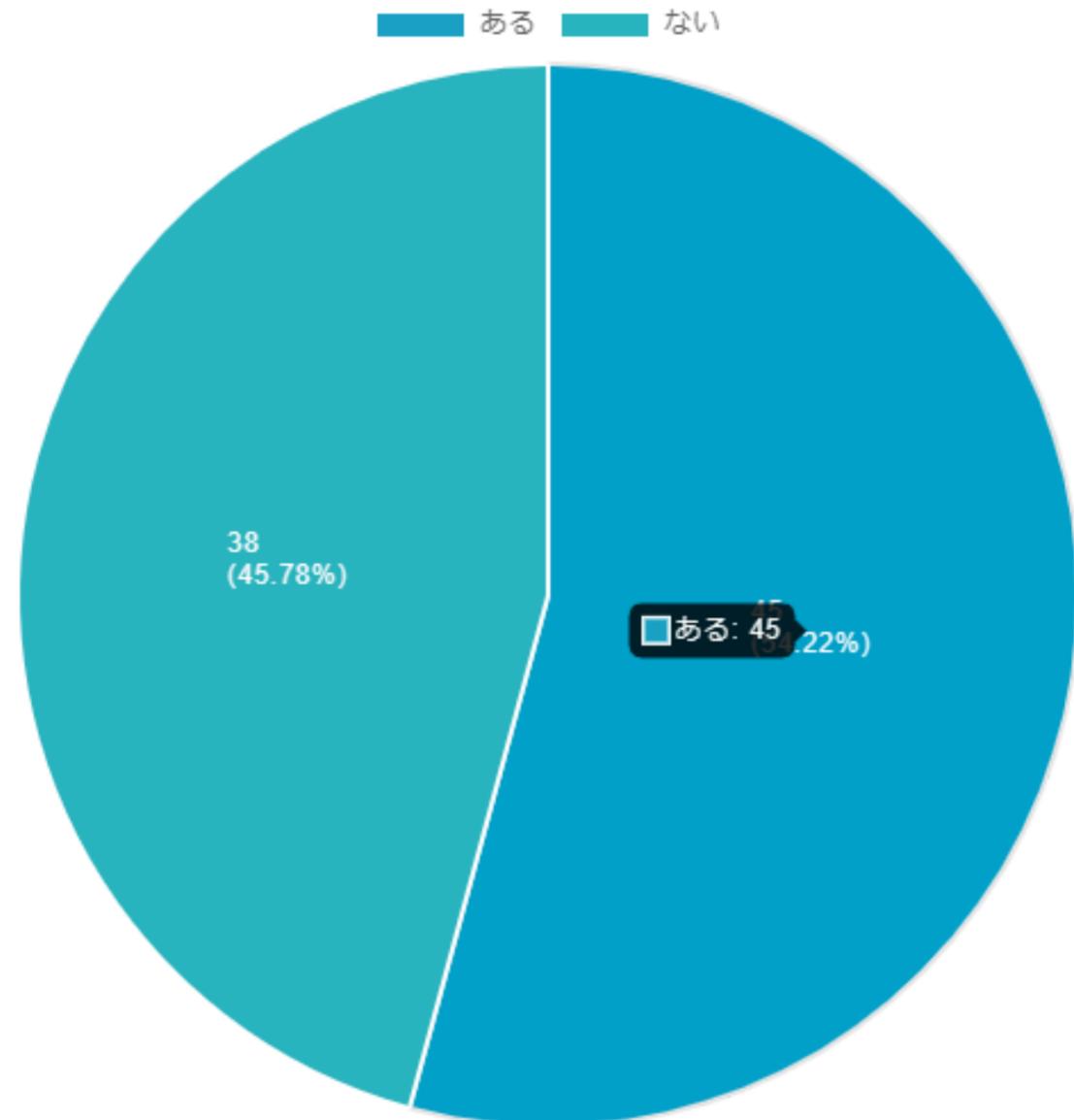
Q:食生活や睡眠、他の健康習慣にも影響がありましたか



- ・ 階段を使うのがあまり苦痛ではなくなった
- ・ **食事バランス考えるようになった**
- ・ 間食、無茶食いをしなくなった
- ・ 栄養に気をつけるようになった
- ・ **毎日歩く習慣が身についた**
- ・ 体重が増えにくくなった
- ・ PFCバランスを意識するようになった
- ・ 水分をしっかりととるようになった
- ・ **お腹が空くようになった**
- ・ **飲酒機会が減った**
- ・ 意識してたんぱく質を摂っている
- ・ 健康診断の結果も良くなった

# アンケート結果

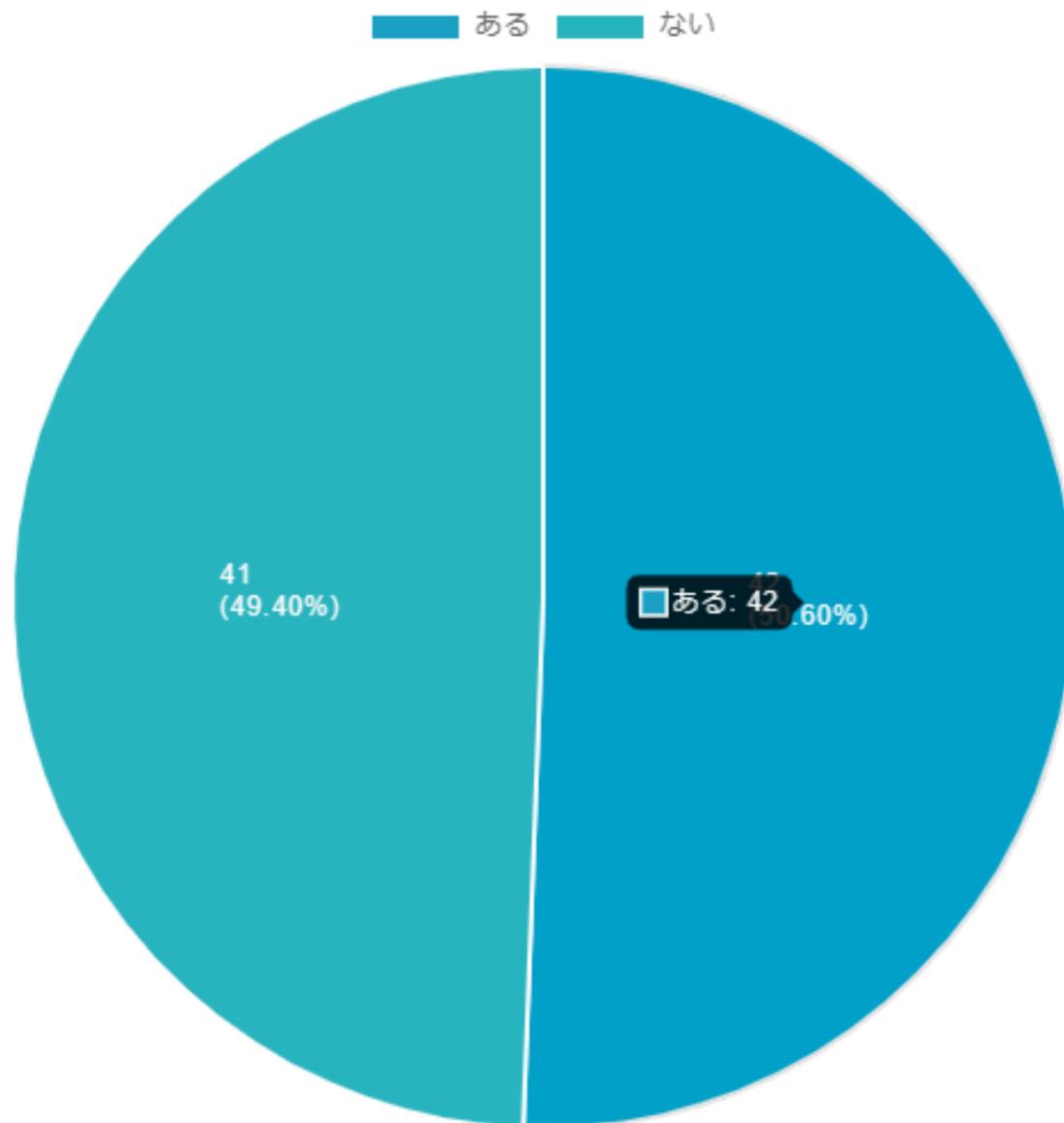
Q:休日の過ごし方や趣味に変化が生まれましたか



- ・ オンオフの区切りがついた
- ・ 外出する事が楽しい&増えた
- ・ ゴロゴロして過ごすことが少なくなった
- ・ ゴルフなど行きたい気持ちが増した
- ・ 海や山などの自然の外出機会が増えた
- ・ 休日も早起きするようになった
- ・ 日本一周への挑戦
- ・ フィットネス関係のSNSを見るようになった
- ・ 服装がスポーティになった

# アンケート結果

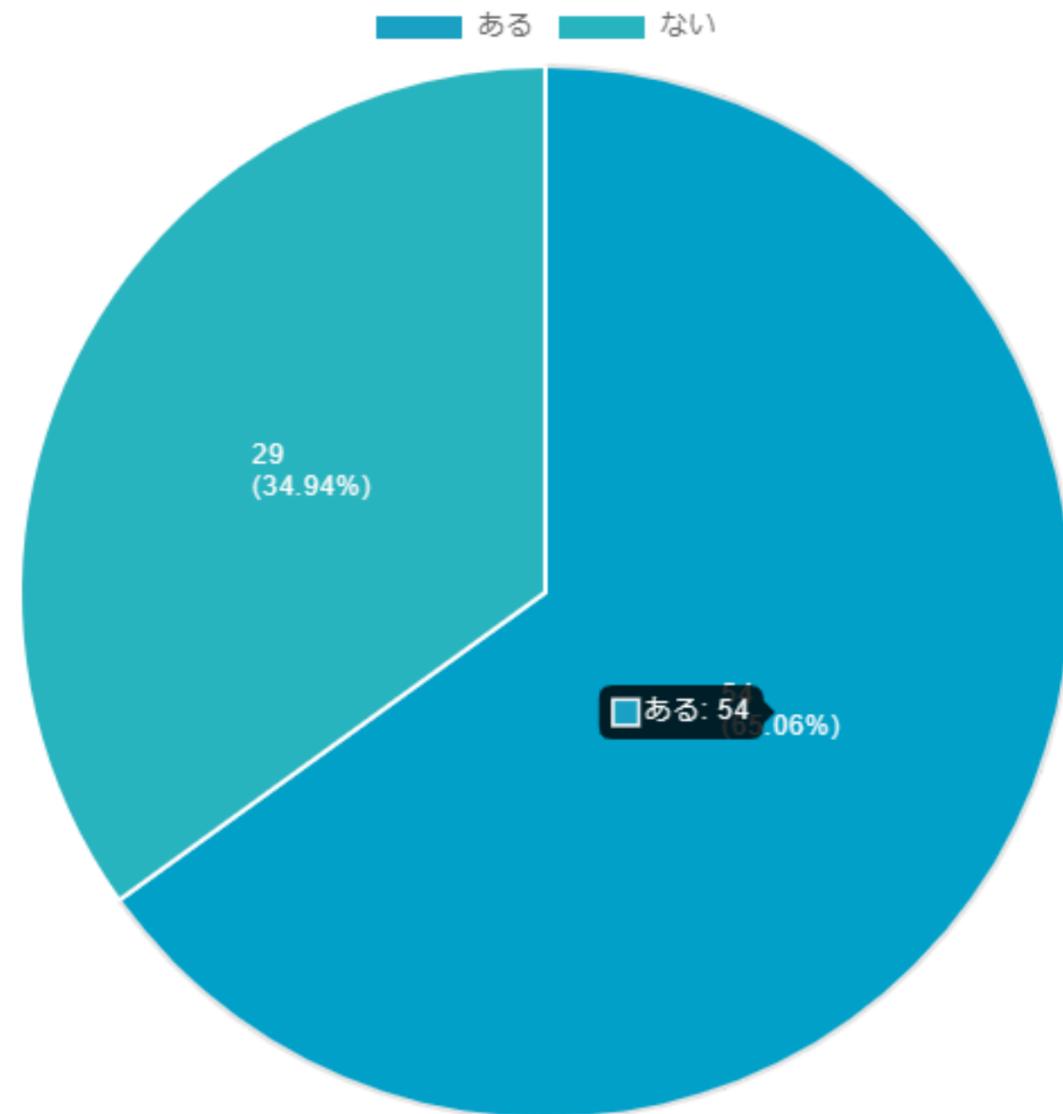
Q:自分に対する見方が変わったと感じることはありますか



- ・ 気力が維持されている
- ・ 自己肯定感が高まった
- ・ プラス思考になった
- ・ くよくよしなくなった
- ・ 積極的になった
- ・ 自信がついた
- ・ やればできるんだと思えた
- ・ 健康志向が向上した
- ・ 関節や筋肉に意識を向けるようになった
- ・ 自分の主張を少し言えるようになった
- ・ ポジティブにチャレンジ精神が増えた
- ・ 身体をいたわるようになった

# アンケート結果

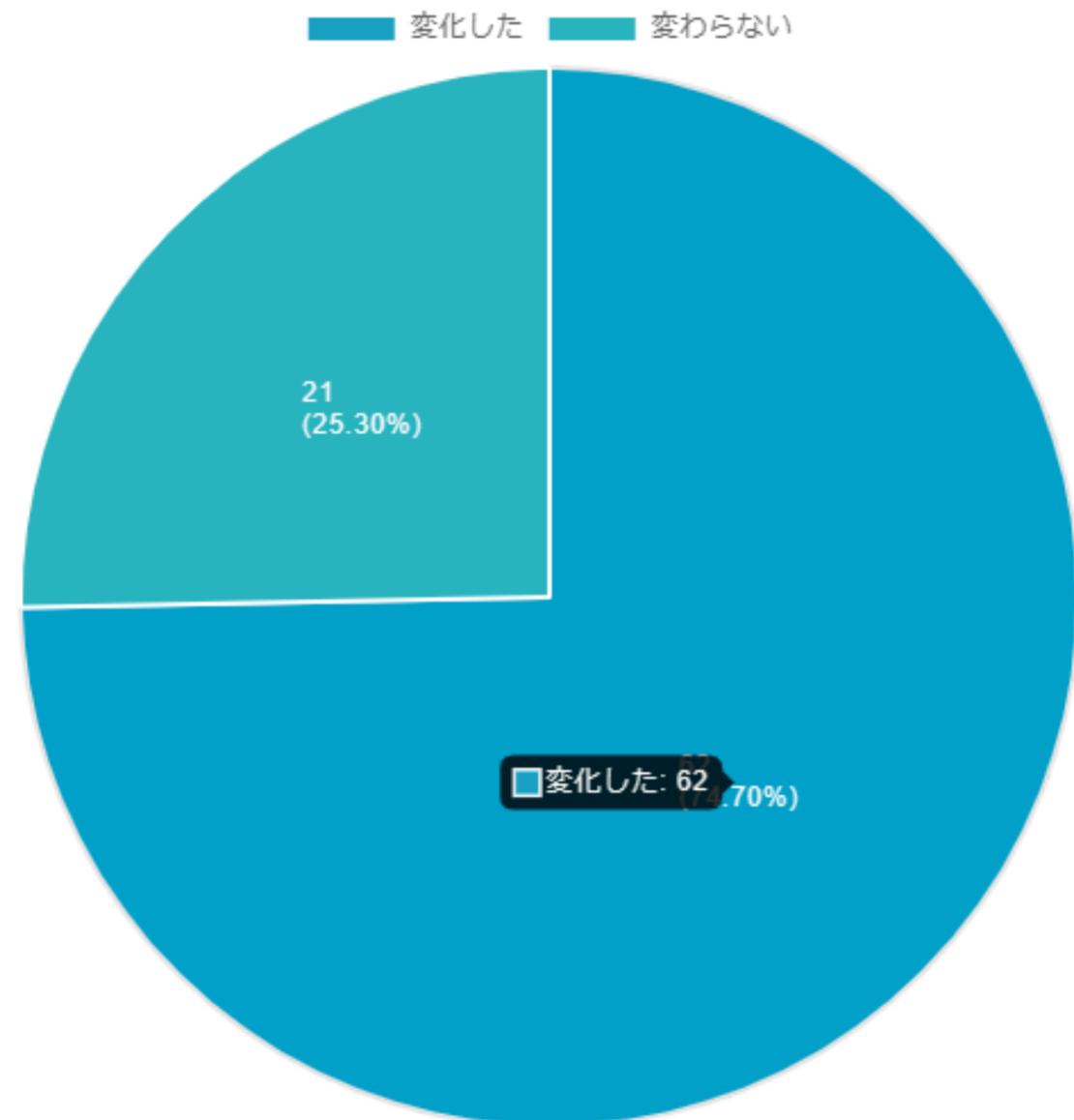
Q:通い始めたこと（運動すること）で人生に対する考え方や価値観が変わったと感じる部分がありますか



- ・ 人との繋がりが増えて豊かになった
- ・ 長く好きなことができるように健康でいたい
- ・ 一度しか無い人生を無駄に過ごしたくない
- ・ 情報を得て行動範囲が少し広がってきた
- ・ 楽しいと日々が充実している ・ 楽観的になった
- ・ 運動嫌いから楽しいと思えるようになった
- ・ 「痩せたい」から「自分の足で歩きたい」に変化
- ・ 鍛えるというより自身のペースで長く継続
- ・ 体成分により健康寿命への拘りが増した
- ・ 身体の動きをコントロールできるようになりたいと思うようになった
- ・ 体に良いことは自分への投資だと思った
- ・ 歳を取るということに任せない

# アンケート結果

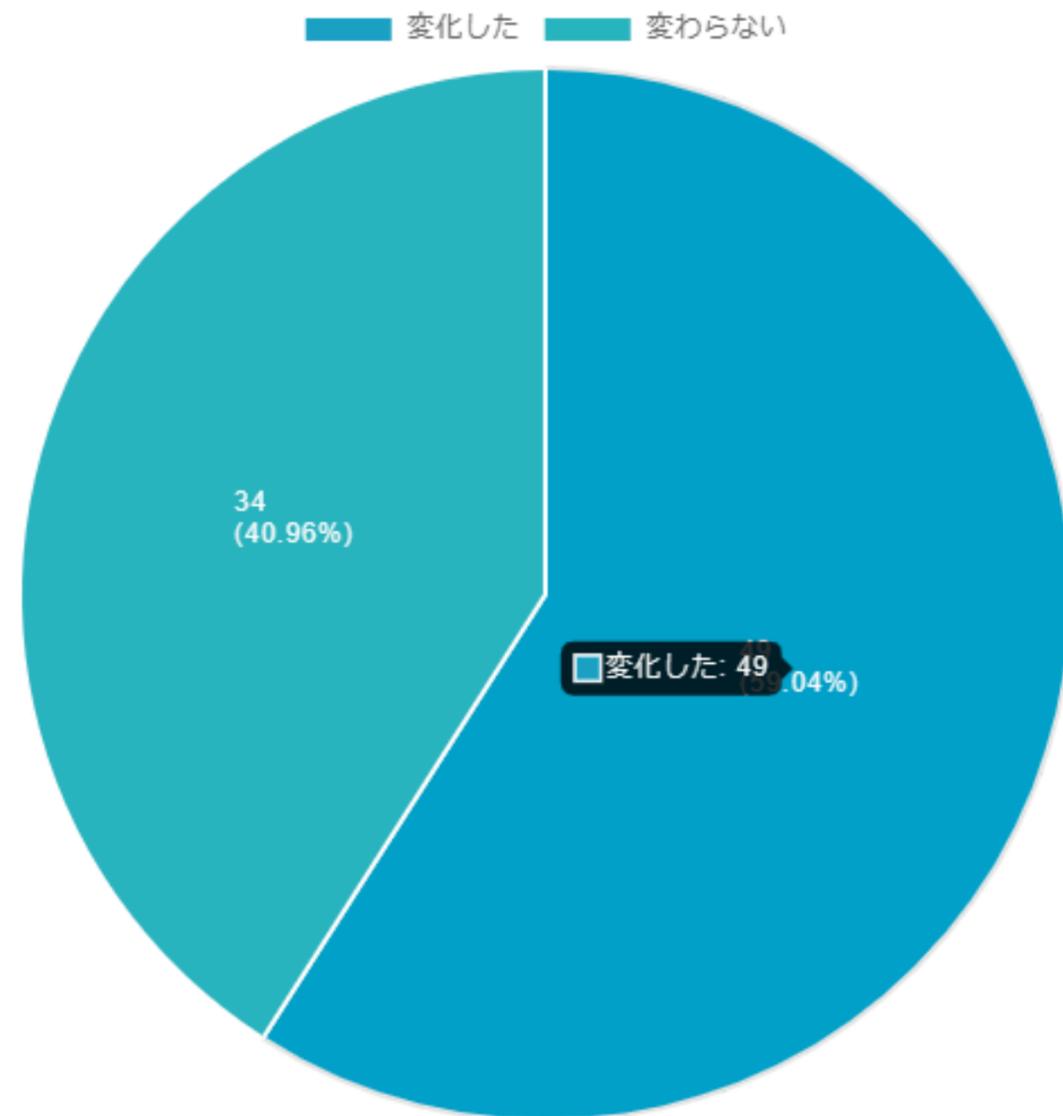
Q:自分にとって「健康」や「身体を大切にすること」の意味が変化しましたか



- ・ 身体が資本だと考えられるようになった
- ・ 自分が健康であれば、家族も元気になれる
- ・ 長生きしたいと思うようになった
- ・ 鏡を見ることが増えた
- ・ 頑張ってくれている自分の身体に感謝する
- ・ 加齢に伴った身体の不具合は軽減できる
- ・ 無理せず自分にあった運動で心身を整える
- ・ 健康には体成分の数値が重要である
- ・ 健康に過ごすには毎日の積み重ねと実感
- ・ 体力向上よりフレイル防止のために大事
- ・ 自分を知り今何をすべきかを気づく事
- ・ 薬や病院等に頼るのではなく自身で体を動かす事が健康寿命を延ばすことだと確信した

# アンケート結果

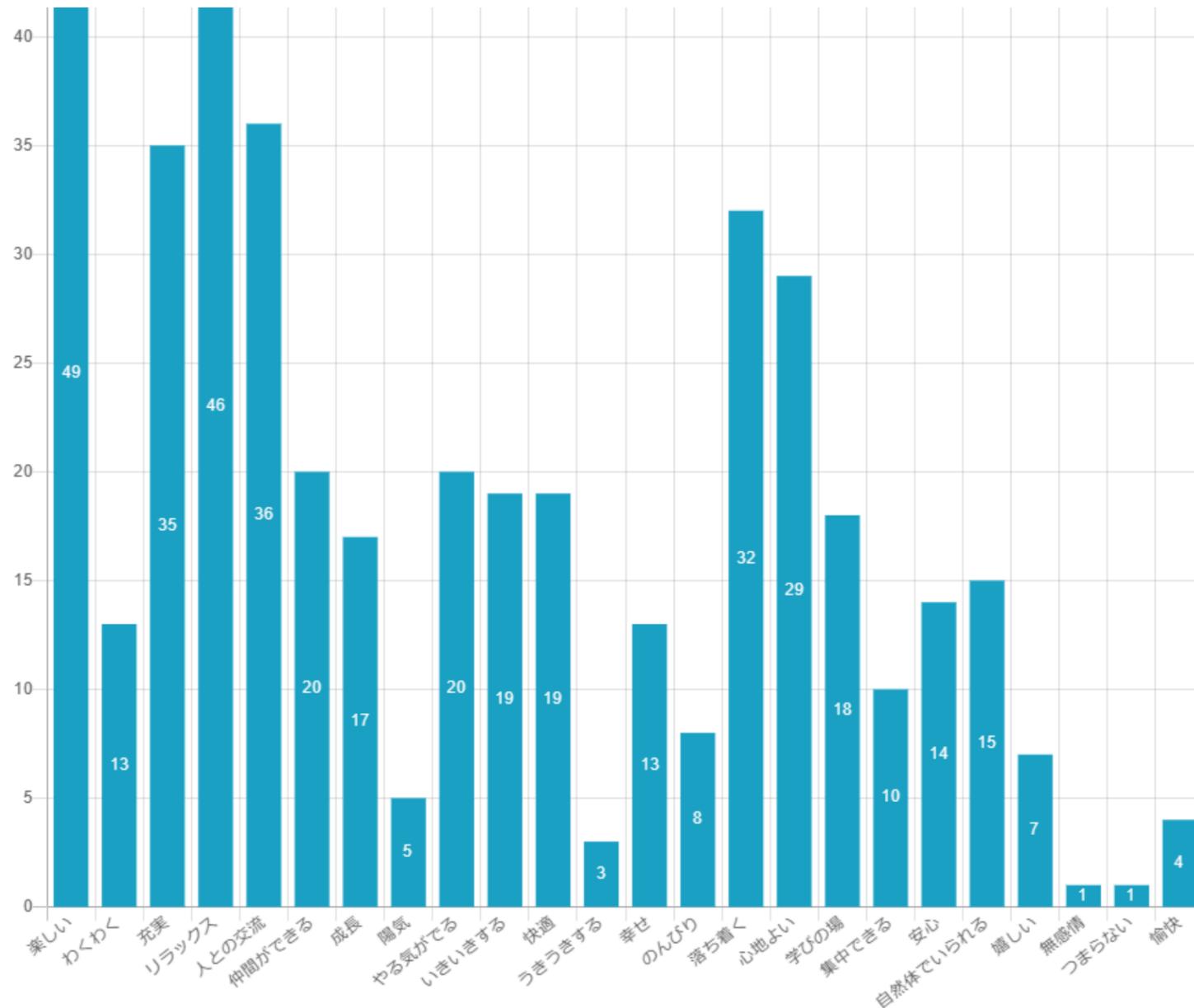
Q:通い始める（運動すること）前と現在で理想とする自分像や将来の目標に変化はありまか



- ・ 自分ので生活が出来るように気をつけたい
- ・ 今のリズムを今後5年先まで
- ・ 自信を持つ事の大切さ
- ・ **良い姿勢で軽やかに歩けること**
- ・ **心身共に元気に運動を続けられる事**
- ・ 体重の微減、筋肉量の増加、体脂肪率の減少
- ・ 軽やかに動ける身体が目標
- ・ 体力、体重、柔軟性を改善から心身健康に変化
- ・ 毎日イキイキ過ごすこと
- ・ 年齢を理由にしないで何事にもチャレンジ
- ・ 寝込まず、元気に過ごす
- ・ 日常の中の幸せをより敏感に感じるようになった
- ・ 前向きな自分でいようとする気持ちが強くなった

# アンケート結果

Q:ご自身にとってWellBeClubはどんな場所をイメージする言葉を選んでください



「楽しい」  
「リラックス」  
「人との交流」  
「充実」  
「落ち着く」  
「心地よい」  
といった評価をいただいています

# 皆さまのお声

会員のみなさまの声を一部お届けします。

温泉&ヨガを始めたことで友人が増え、とても良かったと思っています。

躁鬱状態から脱却する一助となった。

変形性関節症の膝でも色々な事ができるようになった。スタッフや知り合いがいるのが強み。

今まで知らなかった身体を動かす喜びと楽しさを知れたことが一番。

# 皆さまのお声

会員のみなさまの声を一部お届けします。

ヨガ、ピラティスでのストレッチや筋力作り、正しい筋肉の使い方や姿勢などを学んでいる。

産後でメンタルボロボロだったけれど、気分転換にもなり少しづつ気分も落ち着いてきた。

ペットボトルのキャップが回せなかったが、開けれるようになって嬉しい。

仕事やめて、このような場所が出来、前向きに少し頑張ろうなんて。1日が短いよ(笑)

アンケートへのご協力ありがとうございました。  
ご意見を踏まえ更なるウェルネス環境を目指します

