

2025年3月5日

報道関係各位

GMO 趣味ナビ株式会社

**GMO 趣味ナビ、ピラティス業界の全体像を可視化した
「ピラティス業界カオスマップ」を初公開**
～拡大する市場で、初心者から資格取得希望者まで幅広く活用可能～

GMO インターネットグループの GMO 趣味ナビ株式会社（代表取締役社長：伊東 祐輔 以下、GMO 趣味ナビ）が運営する趣味教室のプラットフォーム「趣味ナビ byGMO」（URL：<https://coto.shuminavi.net/>）は、2025年3月5日（水）に、日本国内のピラティス業界を可視化し、ピラティススタジオと関連資格を包括的に分類した「ピラティス業界カオスマップ^(※1)」を公開しました。（<https://coto.shuminavi.net/media/articles/10088/>）

本カオスマップでは、主要なピラティススタジオチェーン 24 ブランドと国内外のピラティス資格 17 種類を網羅しています。ピラティスの初心者から資格取得希望者まで、最適なスタジオや資格を選ぶためのガイドとして活用できるほか、ピラティスインストラクターにとっても業界全体を把握するために利用できます。

なお、本カオスマップの作成にあたっては、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発や生涯フィットネスに関する講演や運動指導などを行う、株式会社フィットネス・ゼロ 代表取締役の内田英利氏の監修を受けています。



(※1) カオスマップとは、業界のさまざまな要素を視覚的にまとめ、一目で全体像がわかるように整理したものです。

【「ピラティス業界カオスマップ」作成の背景】

近年、健康志向の高まりやストレス軽減のニーズから、ピラティスは世界的に注目を集めています。日本では、新型コロナウイルスの影響で自宅中心のライフスタイルが広がったことで運動不足が課題となり、ピラティスを取り入れる人が急増しました。

マット一枚あれば手軽に始められるピラティスは、在宅でもできるエクササイズとして人気を博しています。市場調査会社によると、コロナ禍で新たなブランドが登場したほか、既存のブランドも施設数を拡大しています。また、一部の施設では定員オーバーで入会待ちが出るほど、人気が高まっています。^(※2)

しかし、増加するスタジオや資格により、ピラティスに関する情報が分かりづらいという課題もあり、受講者・インストラクターともに、「どこで学ぶべきか」「どの資格を取得すればいいのか」と戸惑うケースが多いのが現状です。「趣味なび byGMO」ではこのような課題を解決するために、今回のカオスマップを作成しました。

(※2) 株式会社矢野経済研究所「フィットネス施設に関する調査(2024年)」(2024年10月24日発表)

https://www.yano.co.jp/press-release/show/press_id/3651

【「ピラティス業界カオスマップ」について】

今回、「趣味なび byGMO」が公開した「ピラティス業界カオスマップ」では、ピラティススタジオカオスマップ・ピラティス資格カオスマップの2種類を公開しました。スタジオや資格を効果的に分類し、利用者が自分に合った情報を容易に見つけられるようにしています。

・「ピラティス業界カオスマップ」：<https://coto.shuminavi.net/media/articles/10088/>

■ ピラティススタジオカオスマップ 2025

ピラティススタジオは、それぞれの指導方法や利用シーンに基づき、以下の4つの軸をもとに分類しました。

・トレーニング形式

- ① マットタイプ：特別な器具を使用せず、マットの上で行う基本的なエクササイズ。
- ② マシンタイプ：リフォーマーやキャデラックなどの機器を使用し、細かい動きの補助や負荷調整が可能。

・クラス形式

- ③ グループレッスン：複数人が参加するクラスで、コストを抑えつつ仲間と一緒に楽しめる形式。
- ④ パーソナルレッスン：個別の指導を受けることで、自分のペースでしっかりと学べる形式。



■ピラティス資格カオスマップ 2025

ピラティス資格カオスマップでは、学ぶ目的と難易度に応じて以下のように分類しました。

・主要国際資格

世界的に認知度が高く、本格的にピラティス指導者を目指す方向けの資格です。体系的なカリキュラムが組まれており、解剖学や指導技術など幅広い知識とスキルが求められます。

・国際認定資格

海外団体が認定している資格で、専門性や指導レベルの基準が一定以上に保たれています。認定団体によって特徴や指導スタイルが異なります。

・国内認定資格

日本国内の団体が認定する資格です。日本人向けにカリキュラムが設計されているため、国内で指導者として活動しやすいのが特徴です。

・短期で取得可能な資格

比較的短期間で取得できる資格です。手軽に資格を取りたい人や、まずは基礎から学びたい方向けです。

The infographic titled "2025年 ピラティス資格カオスマップ" (2025 Pilates Qualification Chaos Map) is presented by "趣味なび byGMO". It is organized into three main categories:

- 主要国際資格 (Major International Qualifications):** Includes logos for PeakPilates®, basi. PILATES, STOTT PILATES®, and POLESTAR®.
- 国際認定資格 (International Certified Qualifications):** Includes logos for PILATES EXPERTISE, Fletcher PILATES, DK PILATES JAPAN, PCA (Pilates Coordination Academy), and POWERPILATES.
- 国内認定資格 (Domestic Certified Qualifications):** Includes logos for 日本技能開発協会 (JAPAN SKILL Ability Development Association), 日本能力開発推進協会 (Japan Ability Development Promotion Association), JAPICA, and IHTA (International Holistic Therapy Association).

A dashed box labeled "短期で取得可能" (Short-term obtainable) encompasses the logos for balanced body®, BESJ, phipilates Japan, and IBMA.

■関連調査記事

- ・【2025 年度版】ピラティススタジオ店舗数ランキング

<https://coto.shuminavi.net/media/articles/10009>

- ・東京都内で人気のピラティススタジオ 9 選 | 安いスタジオや無料で体験できるスタジオ多数

<https://coto.shuminavi.net/media/articles/10075>

「趣味なび byGMO」では、全国 20,000 を超える趣味の教室を掲載する趣味教室プラットフォームです。近年、ピラティス教室の掲載数も着実に増加しており、ピラティス業界のさらなる発展と普及を支援する役割を果たしています。これからも、ユーザーとインストラクターをつなぐ架け橋として、価値ある情報を提供してまいります。

【監修者・内田英利 プロフィール】



健康管理士一般指導員・健康運動指導士としてコア・コンディショニングやヨガ&ピラティス等のスポーツ科学関連分野の専門家として活躍。日本大学卒業後、立命館大学で運動生理学や機能解剖学を学び、米国の栄養学修士課程を修了。大相撲・貴乃花親方と共同開発した「シコアサイズ」プログラムをはじめ、女性やミドルエイジ向けのフィットネスメソッドや企業の健康経営プログラム開発に携わる。フィットネス・ゼロ株式会社代表として、コア・トレーニングやピラティス、コンディショニングプログラムを含むフィットネス業界の発展に貢献している。

【「趣味なび byGMO」について】（URL：<https://coto.shuminavi.net/>）

趣味なび byGMOは、全国 20,000 件を超える趣味の教室情報を掲載する趣味教室プラットフォームです。フィットネス、ピラティス、ヨガ、アート、料理、音楽など幅広いジャンルの教室や講座情報を掲載し、初心者から経験者まで誰でも気軽に自分に合った学びの場を見つけられるサービスを提供しています。また、教室運営者には、集客支援や講座管理ツールを提供し、活動をサポートしています。

【GMO 趣味なびについて】（URL：<https://shuminavi.co.jp/>）

GMO 趣味なびは、約 290 ジャンル全国 20,000 を超える趣味の教室をネットワークしており、『「夢中」があふれる世界を創る』を理念に掲げ、人生 100 年時代の生きがい寿命®延伸に貢献することを目指しています。趣味と学びの「体験」&「教室」さがしのプラットフォーム運営事業や、高齢者に向けたフレイル^(※3) 予防や生きがい創出を目的としたレッスン運営事業（オンライン・リアル）、講師と企業のマッチング事業などを提供しています。

(※3) フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことです。

以上

【報道関係お問い合わせ先】

- GMO メディア株式会社
コーポレート部 広報担当 黒田
TEL : 03-5456-2626
E-mail : pr@gmo.media

●GMO インターネットグループ株式会社

グループ広報部 PR チーム 田部井
TEL : 03-5456-2695

問い合わせフォーム：<https://www.gmo.jp/contact/press-inquiries/>

【本件に関するお問い合わせ先】

- GMO 趣味なび株式会社
事業開発室
TEL : 03-6459-4879
E-mail : info@shuminavi.co.jp

【GMO 趣味なび株式会社】（URL：<https://shuminavi.co.jp/>）

会社名	GMO 趣味なび株式会社
所在地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代表者	代表取締役社長 伊東 祐輔
事業内容	■教室・講師運営支援
資本金	8,100 万円

【GMO メディア株式会社】（URL：<https://www.gmo.media/>）

会社名	GMO メディア株式会社（東証グロース市場 証券コード：6180）
所在地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代表者	代表取締役社長 森 輝幸
事業内容	■メディア事業 ■ソリューション事業
資本金	7 億 6,197 万円

【GMO インターネットグループ株式会社】（URL：<https://www.gmo.jp/>）

会社名	GMO インターネットグループ株式会社（東証プライム市場 証券コード：9449）
所在地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代表者	代表取締役グループ代表 熊谷 正寿
事業内容	持株会社（グループ経営機能） ■グループの事業内容 インターネットインフラ事業 インターネットセキュリティ事業 インターネット広告・メディア事業 インターネット金融事業 暗号資産事業
資本金	50 億円

※記載されている会社名・製品名は、各社の商標、もしくは登録商標です。

Copyright (C) 2025 GMO Shuminavi, Inc. All Rights Reserved.