台東区消費者ニュース　第220号　2026年11月発行

くらしのちえ

発行　東京都台東区東上野 4-5-6　台東区役所区民部くらしの相談課　TEL　03-5246-1144

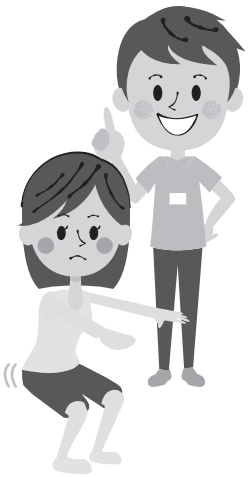
パーソナルトレーニング等のトラブルが増えています

健康の増進やダイエット等を目的として、パーソナルトレーニング、フィットネスクラブ、ヨガ教室等を利用する人が増えています。チケット等を購入したり長期間にわたって継続的に通う契約に関して、消費生活センターに「途中でやめたのに返金されない」「トレーニング中にケガをした」等の相談が寄せられています。

パーソナルトレーニング等を店舗で契約した場合は、原則としてクーリング・オフはできないので、契約時には注意しましょう。

1　パーソナルトレーニング等の契約トラブル

事例1　パーソナルトレーニング※1



10kg減量したいと思い、インターネット広告を見てパーソナルトレーニングジムに行った。「半年間のプランなら絶対効果が出るのでがんばりましょう」と言われ食事指導付きの30万円のコースを契約した。個別指導のもとでトレーニングを開始したが膝を痛めてしまい、医師からトレーニングを中止にするように言われたので通うのをやめることにした。未利用分を返金してほしい。

※1 個人の健康状態や運動能力等に応じ、トレーナーが運動プログラムを定め、指導をして消費者が運動を実施するサービスのこと

事例2　フィットネスクラブ

近所のフィットネスクラブで、いつでも好きな時に通えるコースを契約をしたが、思うような効果が得られず、信頼していたスタッフもやめてしまったので解約したい。電話で連絡したところ「店舗に来ないと解約できない」と言われたが、直接、店舗には行きたくない。

事例3　ヨガ教室



ホットヨガ教室のWEB広告を見て無料体験に行き、「キャンペーン中で月額1万円の会費が2ヵ月無料」と勧められて契約した。3ヵ月目から会費がかかることは知っていたが、6ヵ月目に退会を伝えたら、無料だったはずの最初の2ヵ月間の会費と違約金を請求された。事業者は規約に書いてあるというが、そのような説明は受けていない。

回覧											

【アドバイス】～契約前に、よく確認しましょう～

①契約する前のポイント

●解約時（休会時・退会時）の連絡先や精算方法、プランの期間等について確認しましょう。

　契約すると、その規約や当事者間の合意などに従うことになります。解約時（休会時・退会時）の連絡先や精算方法等について、解約時のことも含めて後々トラブルになることがないよう、契約前に必ず契約内容に目を通すなど、しっかり確認しましょう。

●体験やお試しプランの場合は、自動更新の有無について確認しましょう。

　体験やお試しプランに申し込む場合は、通常プランへの自動更新の有無や契約変更の申し出期間や方法を確認し、望まない契約につながらないようにしましょう。

②解約する時のポイント

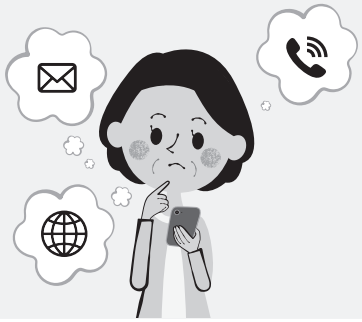
●解約する際は、規約等で解約に関する規定をよく確認したうえで行いましょう。

　解約手続きについて、いつ、どのように行ったか、事業者とのやりとりなどの記録を残しておくと安心です。また、料金の引落としが止まっているか、銀行口座やクレジットカードの利用明細を確認しましょう。

③事業者と連絡が取れない場合は

●複数の手段で問い合わせをしましょう。

　無人のスポーツジムや店舗がないオンラインレッスンの場合等、事業者と連絡が取れないときは、電話、メール、サイト上のフォーム等、複数の手段で問合せましょう。事業者のHPにお知らせが出ていることもあります。



プラスα！　整体等の継続的に通うサービスについても相談が寄せられています

　整体、カイロプラクティック等の施術には、国家資格は必要ありません！

　手技による「医業類似行為」は、法的な資格制度があるもの（「あん摩マッサージ指圧師」「柔道整復師」）と、ないもの（「整体」や「カイロプラクティック」等）に大別されます。

　このうち、整体やカイロプラクティック等は、筋肉をほぐし、骨格を補正することなどによって、身体に一定の効果を及ぼすもの、として行われていることが多いようですが、施術にあたって、国家資格は必要とされていません。

●整体等の広告で「腰痛が治る」等の身体症状の改善効果をうたうことは禁止されています。

●持病等がある場合は、これらの施術を受ける前に、必ず医師の診断を受けましょう。

●施術を受けて体調が悪くなったり、症状が悪化したときは、速やかに中止をして医療機関を受診しましょう。



台東区消費生活センター

相談専用電話　03-5246-1133（いいみみ）

受付時間　月～金　午前9時～午後4時