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。

【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

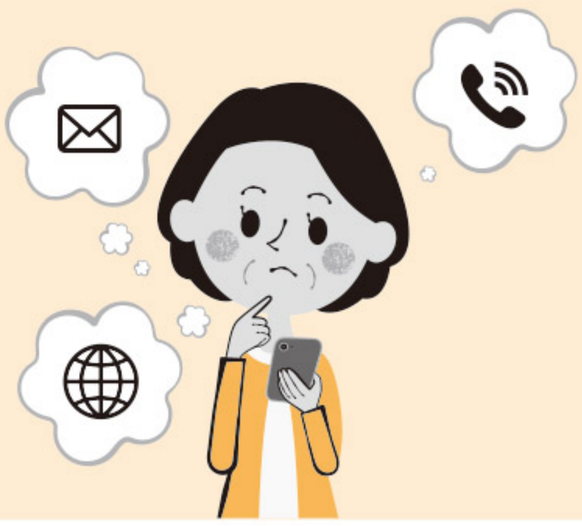
●解約する際は、規約等で解約に関する規定をよく確認したうえで行いましょう。

　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。



2　トレーニング中の事故に関するトラブル



事例4　トレーナーの組んだメニューに従ったらケガをした

　トレーニングジムで専属トレーナーが付き添い、ダンベルを用いてウェイトトレーニングを行った。1ヵ月毎に自分に合ったメニューを組んでもらっていたはずだったが、負荷が重く痛みを感じた。後で病院に行ったら腰椎を痛めていると言われた。治療費を払ってほしい。

事例5　トレーニング中のケガが原因なのに、違約金を請求された

　トレーニング中、ふくらはぎに痛みがあったのでトレーナーに伝えた。中断せずに続けるように言われて指示に従ったら、肉離れと診断された。しばらく通院が必要なのでジムを辞めたいと申し出たところ、契約期間内の解約なので違約金がかかると言われた。

事例6　指導を受けずに使ったマシーンでケガをしてしまった

　一人でランニングマシンを利用した。使い方はわかっているつもりだったので、スピードを上げたら、スピードについていけなくなった。近くに指導員がいなかったので、自分で止めようとしたところ、転倒してしまった。最初に使い方の説明は受けていなかった。

「くらしのちえ」は古紙配合の再生紙を使用しています。

【アドバイス】～自分のペースで無理なくトレーニングを続けましょう～

事故防止のポイント

●体調が悪い時は無理をせずに、寝不足・空腹等の自分の体調をしっかりとトレーナーに伝えるようにしましょう。
●トレーニングを行う前に、トレーニング方法、機器・器具の使い方や状態を確認しましょう。
●トレーニング中で声を出せない時等に備えて、あらかじめ何かを伝えたい時の合図（言葉や動作）を決めて、トレーナーと共有しておきましょう。
●トレーナーの指示があっても、痛みを感じたり、不安がある時は運動を中止しましょう。

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。



3　トラブルにあわないために

●契約をする時は、サービス内容や解約の条件等をよく確認し、慎重に検討することが大切です。分からないことがあれば、納得がいくまで説明を受けてから、契約をするようにしましょう。
●自ら店舗等に出向いて行ったスポーツジムや整体院の契約は、原則として、クーリング・オフはできません。また、契約書面の交付義務もありません。※2
●解約する場合の条件や返金額等は、事業者が設定した約款に従うことになります。ただし「一切返金できない」など、その条件が消費者に著しく不利になる場合は、無効となる場合があります。
●約款等がなく自己都合で解約する場合でも、事業者と契約者との合意があれば、解約することができます。
●困った時は、ひとりで悩まず消費生活センターにご連絡ください。

※2　特定商取引に関する法律に規定する特定継続的役務提供（契約期間1ヵ月を超え契約金額5万円を超えるエステの契約等）を行っている場合は、法律の規制があります

第４９回 台東区消費生活展

エシカル消費で地球を守る！～くらしの中でできること～

日時 令和8年11月30日（月）～12月4日（金）
〈初日は13：00から、最終日は15：00まで〉

会場 台東区役所　※物産等の販売はありません。

パネル展示

エシカル消費（人や社会・環境に配慮したものを選んで消費すること）を中心に、区内の消費者団体をはじめ13団体がくらしに身近なテーマで情報発信します。



小・中学生消費者標語コンクール

区内の小中学生から寄せられた消費生活に関する標語（一次審査通過作品）を掲示しています。
優秀作品は皆さんの投票で決定します！



区公式ホームページでも投票を受け付けています。
HPでの投票期間　11月28日（土）～12月6日（日）

会場 1階　ロビー

くらしに役立つ講座　対象 区内在住・在勤・在学の方

講座 服のもったいないをなくそう！

ファッションロスと
サステナブルファッションの話

日時 令和8年11月26日（木）開催
14：00～15：30

会場 10階　1003会議室

事前申込　定員40名　先着順

講師 ごみダイエットアドバイザー
食品ロス削減推進サポーター
橋本 祐子氏

空きがあった場合は、当日参加できます

【電話の場合】くらしの相談課　03-5246-1144

※サステナブル：持続可能な

手作り教室 なつかしいお手玉を作って遊ぼう！

日時 令和8年12月2日（水）開催
13：30～15：00　※受付は14：30まで

会場 10階　1003会議室

直接お越しください（事前申込不要）

材料費無料　定員なし



講師 みどりの会

※ペレット：リサイクルしたプラスチックを粒状に加工したもの

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
受付場所　台東区役所９階　⑦番窓口
相談できる方　台東区内在住、在勤、在学の方

トラブルにあった時は
早めにご相談ください。



電話または来所による相談です。
相談無料・秘密厳守です。

「くらしのちえ」は古紙配合の再生紙を使用しています。