
女性向けオンラインフィットネス、利用者が 3 カ月で 3 倍

8 割が乳児ママ 背景に「赤ちゃん連れで通えない」現実

教育・学習支援事業およびフィットネス・ヘルスケア事業を展開する株式会社 Builds（代表：橋本竜一、本社：東京都新宿区）が運営する、女性限定オンラインフィットネスサロン『Rimina（リミナ）』では、利用者数がわずか 3 ヶ月で約 20 名から 60 名超へと 3 倍に急増しています。

現在の利用者の 81%が 0～1 歳の乳児を持つ母親で、そのうち 67%が 0 歳児の母親です。2026 年 5 月単月の問い合わせ件数も 30 件を超える見込みです。

「赤ちゃんを連れてジムに行けない」「授乳や寝かしつけで予定通りに外出できない」「産後の体型変化や肩こり・腰痛を何とかしたい」といった声を背景に、自宅で赤ちゃんを見ながら参加できるオンラインフィットネスへの需要が高まっています。

【家事・育児時間、妻は夫の約 4 倍 乳児育児期は「通えない」壁に】

総務省「令和 3 年社会生活基本調査」によると、6 歳未満の子どもがいる世帯における 1 日あたりの家事関連時間は、妻が 7 時間 28 分に対し、夫は 1 時間 54 分。妻は夫の約 3.9 倍の時間を家事・育児に費やしています。

出典：総務省「令和 3 年社会生活基本調査」

<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.html>

特に 0～1 歳の乳児を育てる時期は、授乳、寝かしつけ、夜泣き、離乳食、急な発熱などにより、母親が予定通りに外出しづらい時期です。運動したいと思っても、赤ちゃんを預ける手配や移動時間の確保が必要になり、ジムやスタジオに通うハードルは高くなります。

【0～1 歳児ママが 81%、利用者数は 3 ヶ月で 3 倍 自宅参加型に支持が集中】

Rimina の利用者数は、3 ヶ月前の約 20 名から現在 60 名超へと増加し、3 ヶ月で約 3 倍に拡大しました。2026 年 5 月単月の問い合わせ件数も 30 件超を見込んでおり、増加ペースはさらに加速しています。

・0～1 歳の乳児を持つ母親 利用者全体の 81%（60 名換算で約 49 名）

上の子を見ながら下の子を連れて外出する難しさや、授乳・寝かしつけ・急な体調変化によって予定通りに動けないことが、オンライン形式を選ぶ理由になっています。

「子どもを見守りながら自宅のできるのが本当にありがたい。それに、コーチもママだから安心できる」「画面越しでも他のママとつながれる感覚があり、雑談しながらワンオペの孤独感が薄れた」といった声をいただいております。

【赤ちゃんを見ながら参加できる、女性限定オンラインフィットネス】

Rimina は、2025 年 8 月に開始した女性限定のオンラインフィットネスサロンです。自宅からスマートフォンや PC で参加でき、産後の体型変化、体力低下、肩こり、腰痛、運動不足など、女性の体の悩みに合わせたプログラムを提供しています。

レッスンは 1 回 50 分。最大 3 名までの少人数制で、女性コーチが画面越しにフォームや動きを確認しながら進行します。

予約は 1 時間前まで、キャンセルは 10 分前まで対応。授乳、寝かしつけ、子どもの急な発熱などで予定が変わりやすい産後女性でも申し込みやすい仕組みです。

赤ちゃんと同じ部屋にしながら参加できるため、託児や移動の必要がありません。月 1 回、体の悩みをコーチに個別相談できる「コーチトーク」も提供しています。

料金は月額 10,560 円～（税込）。展開エリアは全国で、インターネット環境があれば地域を問わず利用できます。

【通えない女性に、自宅で運動を続けられる選択肢を広げる】

乳児を育てる母親にとって、運動不足や体型変化、肩こり・腰痛などの悩みはありながらも、ジムやスタジオに通う時間を確保することは簡単ではありません。

Rimina では、こうした背景を踏まえ、産後女性が自宅で無理なく体を動かせるオンラインフィットネスとして、レッスン枠や相談機会の拡充を進めてまいります。

2026 年下半期に向けて、肩こり・腰痛・骨盤まわり・睡眠不足による不調など、育児中の女性に多い体の悩みに対応するプログラムを強化していく予定です。

本件に関するより詳しい内容をご希望でしたら、当社ではマスコミの方の取材お申し込みを随時受け付けておりますので、是非お問い合わせください。

【会社概要】

名称 : 株式会社 Builds

代表 : 橋本竜一

事業内容 : 教育・学習支援事業及びフィットネス・ヘルスケア事業

URL : <https://builds-inc.com/>

【取材依頼・お問い合わせ先】

担当 : 松本憲明

メール : matsumoto-noriaki@builds.ventures

電話 : 08066634880

SNS : <https://www.instagram.com/rimina.official/>