



เทรนด์การออกกำลังกาย ดันรายได้ธุรกิจฟิตเนสโต 18%

CURRENT ISSUE

Vol.31 No.3593 31 กรกฎาคม 2568

- คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นเป็น 44.4% ในปี 2024 หนุนให้รายได้ธุรกิจฟิตเนสปี 2025 โต 18% คาดทะลุ 12,000 ล้านบาท
- รายได้ฟิตเนสกว่า 80% ยังกระจุกตัวในกรุงเทพฯ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีประชากรกลุ่มมีกำลังซื้อสูง
- ฟิตเนสเฉพาะทาง โดยเฉพาะโยคะและพิลาทิส กำลังนำกระแสธุรกิจฟิตเนสในกรุงเทพฯ



ธนพร เพชรจิรพงศ์
เจ้าหน้าที่วิจัย

tanaporn.pet@kasikornresearch.com

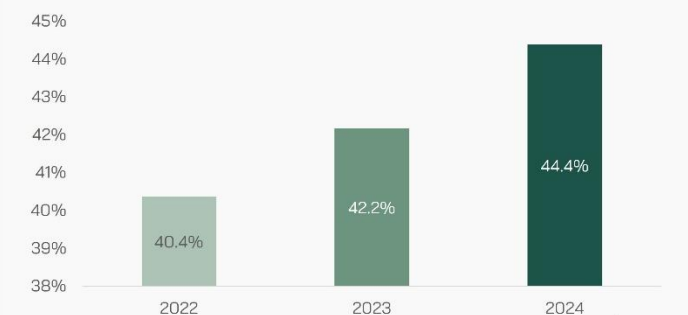
พฤติกรรมผู้บริโภคไทยเริ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอมากขึ้น

ปัจจุบัน มากกว่า 76% ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดในประเทศมาจากโรค NCDs¹ จึงส่งผลให้การออกกำลังกายกลายเป็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้น

จากผลสำรวจของกรมพลศึกษา พบว่า คนไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง และกำลังกลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ โดยสัดส่วนของกลุ่มสำรวจที่อายุมากกว่า 15 ปี ที่ออกกำลังกายมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ และต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เพิ่มขึ้นจาก 40.4% ในปี 2022 เป็น 44.4% ในปี 2024 (รูปที่ 1)

แนวโน้มการออกกำลังกายเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น

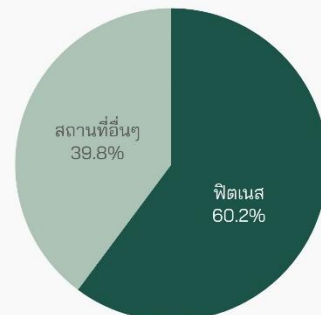
รูปที่ 1 สัดส่วนผู้ออกกำลังกายอายุมากกว่า 15 ปี ตามการสำรวจ



ที่มา: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
หมายเหตุ: การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง > 3 วัน/สัปดาห์ และครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

คนไทยนิยมเข้าฟิตเนสมากกว่าสถานที่อื่นๆ

รูปที่ 2 ผลสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย



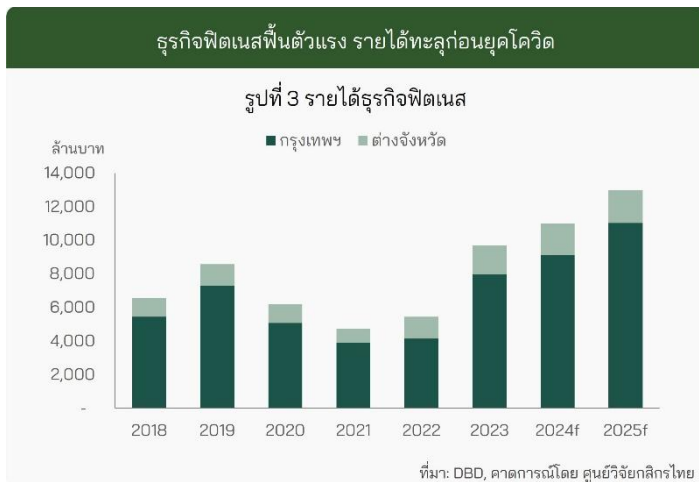
ที่มา: Sellsuki
หมายเหตุ: ออกกำลังกาย ณ สถานที่อื่นๆ เช่น ในบ้าน รอบบ้าน หรือ สวนสาธารณะ

¹ โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น โรคเบาหวาน

ทั้งนี้ ผลสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภค ในปี 2025 ระบุว่า 60.2% ของผู้ที่ออกกำลังกายเลือกใช้บริการฟิตเนส ขณะที่เพียง 39.8% ที่ออกกำลังกายในสถานที่อื่นๆ (รูปที่ 2) โดยปัจจุบันบทบาทของฟิตเนสนั้นไม่ใช่แค่สถานที่ออกกำลังกาย แต่ยังเป็นคอมมูนิตีที่รวมทั้งพื้นที่สำหรับการดูแลสุขภาพ พบปะผู้คน เพิ่มเติมด้วย

รายได้ธุรกิจฟิตเนสโตต่อเนื่อง ตามกระแสออกกำลังกายที่กลายเป็นไลฟ์สไตล์

ปี 2025 คาดรายได้ธุรกิจฟิตเนสโต 18% ทะลุ 12,000 ล้านบาท (รูปที่ 3) จากจำนวนนิติบุคคล จัดตั้งใหม่ใน 5 เดือนแรกของปีนี้ที่เพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้า 31 บริษัท



รายได้ของธุรกิจฟิตเนสในประเทศไทยเริ่มฟื้นตัวอย่างชัดเจนตั้งแต่ปี 2023 หลังการระบาดของโควิด-19 ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่กระตุ้นให้คนหันมาใส่ใจการออกกำลังกายมากขึ้นจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ อย่างไรก็ตาม รายได้ของธุรกิจฟิตเนสงยังคงกระจุกตัวอยู่ในกรุงเทพฯ โดยคิดเป็นสัดส่วนมากกว่า 80% ของรายได้รวมทั้งประเทศ เนื่องจากการใช้บริการฟิตเนสมักมีค่าใช้จ่าย และกรุงเทพฯ เป็นพื้นที่ที่มีประชากรกลุ่มมีกำลังซื้อสูง ทำให้รายได้ส่วนใหญ่ยังคงมาจากตลาดในเมืองเป็นหลัก

แนวโน้มฟิตเนสกรุงเทพฯ พิลาทิส-โยคะ นำกระแส

ในช่วงเดือนมกราคม - พฤษภาคม 2025 มีการจัดตั้งนิติบุคคลใหม่ในกรุงเทพฯ ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจฟิตเนสจำนวน 41 บริษัท โดยกว่า 56% มีการให้บริการโยคะหรือพิลาทิส (รูปที่ 4)

มากกว่าครึ่งของฟิตเนสเปิดใหม่ในกรุงเทพฯ มีบริการพิลาทิสหรือโยคะ

รูปที่ 4 จำนวนการจัดตั้งนิติบุคคลใหม่ในกรุงเทพฯ (ม.ค.-พ.ค. 2025)



ที่มา: DBD, และการสำรวจโดยศูนย์วิจัยกสิกรไทย

กระแสการออกกำลังกาย ที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรง ปรับบุคลิกภาพ และฟื้นฟูร่างกาย เช่น พิลาทิสและโยคะ กำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับข้อมูลจากการกีฬาทัวร์แห่งประเทศไทยในปี 2021 ซึ่งเก็บจากผู้ใช้งานโซเชียลมีเดีย 48.59 ล้านคน พบว่า ‘พิลาทิส’ เป็นกิจกรรมที่ผู้คนคาดหวังจะออกกำลังกายมากเป็นอันดับ 3 โดยมีสัดส่วนถึง 29.3% รองจาก ฮูลาฮูปและเวทเทรนนิ่ง สะท้อนแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของตลาดจากฟิตเนสแบบดั้งเดิม สู่รูปแบบการออกกำลังกายแบบเฉพาะทางที่อยู่ในกระแสมากขึ้น

ความเสี่ยงของธุรกิจฟิตเนส

- การแข่งขันที่รุนแรงการเปลี่ยนแปลงเทรนด์อย่างรวดเร็ว ฟิตเนสขนาดเล็กแบบเฉพาะทาง (เช่น พิลาทิส สตูดิโอและ) กำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้ผู้ประกอบการต้องพร้อมปรับตัวกับเทรนด์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคโซเชียลมีเดีย
- เทรนด์แอปพลิเคชันออกกำลังกาย เทรนนอร์ออนไลน์ และคอนเทนต์ฟรีบน YouTube / TikTok กำลังเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค หากฟิตเนสไม่มีเทคโนโลยีหรือบริการเสริมที่ดึงดูดเพียงพอ อาจถูกธุรกิจออกกำลังกายบนโซเชียลมีเดียแย่งส่วนแบ่งทางตลาดมากขึ้น
- ต้นทุนคงที่สูงและการพึ่งพาลูกค้าประจำ ค่าเช่าสถานที่ ค่าจ้างเทรนเนอร์ และค่าอุปกรณ์ เป็นต้นทุนคงที่หลัก ทำให้ธุรกิจต้องพยายามรักษาลูกค้าจำนวนมาก และเพิ่มสมาชิกอย่างต่อเนื่องเพื่อความอยู่รอด

Disclaimers รายงานวิจัยนี้จัดทำโดย บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด (KResearch) เพื่อเผยแพร่เป็นการทั่วไป โดยอาศัยแหล่งข้อมูลสาธารณะ หรือ ข้อมูลที่เชื่อว่ามีที่น่าเชื่อถือ ที่ปรากฏขณะจัดทำ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลา ทั้งนี้ KResearch มีอาชญากรรมความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ความเหมาะสม ความครบถ้วนสมบูรณ์ หรือความเป็นปัจจุบันของข้อมูลดังกล่าว และไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ชวน เสนอแนะ ให้คำแนะนำ หรือสนใจในการตัดสินใจเพื่อดำเนินการใดๆ แต่อย่างใด ดังนั้น ท่านควรศึกษาข้อมูลด้วยความระมัดระวังและใช้วิจารณญาณอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจใดๆ KResearch จะไม่รับผิดชอบในความเสี่ยงใดที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลดังกล่าว

ข้อมูลใดๆ ที่ปรากฏในรายงานวิจัยนี้ถือเป็นทรัพย์สินของ KResearch และ/หรือบุคคลที่สาม (แล้วแต่กรณี) การนำข้อมูลดังกล่าว (ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน) ไปใช้ต้องแสดงข้อความถึงสิทธิความเป็นเจ้าของแก่ KResearch และ/หรือบุคคลที่สาม (แล้วแต่กรณี) หรือแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ ทั้งนี้ ท่านจะไม่ทำซ้ำ ปรับปรุง ดัดแปลง แก้ไข ส่งต่อ เผยแพร่ หรือกระทำในลักษณะใดๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในการการค้า โดยไม่ได้รับอนุญาตล่วงหน้า เป็นลายลักษณ์อักษรจาก KResearch และ/หรือบุคคลที่สาม (แล้วแต่กรณี)

บริการทุกระดับประทับใจ