

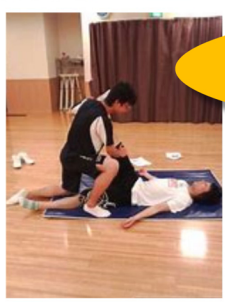
【中高年筋トレ専門ジム】

人生100年時代  
健康で楽しく生きたい!!

ボーっと  
生きてんじや  
ねーよ!

ボーっとしているとこんな「カラダ」になる。

メタボ、サルコペニア、体力衰え、筋力低下、  
冷え性、尿漏れ、肩こり、腰痛、ひざ痛、  
疲れる、生活習慣病、寝たきりになる、  
介護される、歩けなくなる、認知症



健康に暮らし続けるには筋肉は欠かせない  
コスモスで筋トレしよう!

健康で楽しく生きたい人大募集!

コスモスの筋トレで健康になれる!

全身の筋肉(約400個)を動かし、骨(約206個)に刺激を与える

完全予約制マンツーマン指導

体力が付く **たった15分の筋トレ** を開発しました

### 期待できる効果

痛みを和らげる

骨密度増強

筋力・体力アップ

老化防止

ダイエット

認知症防止

### 会員様の声

痩せそうな  
気がする!

60代 女性

筋肉が付いて  
脂肪が減った!

70代 男性

しっかり  
筋肉が使えた!

70代 女性

自分のカラダに  
自信が持てた!

60代 男性

家に帰っても  
カラダが熱い!

70代 女性

痛みが和らいだ!

60代 女性

たった15分で  
汗が出た!

50代 男性