

食欲の秋です運動しましょ



運動不足とダイエットのため、一年前にピラティスをはじめました。

ピラティスは、動きがゆるやかなため、[リハビリ](#)や虚弱体質の改善のために開発されました。胸式呼吸を用いながら、[ストレッチ](#)を中心とした[動き](#)で体の奥の[筋肉](#)をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。人の本当の年齢は、生きている長さや自分がどう感じているかではなく、脊椎の柔軟性の程度で決まるそうです。私も、体が硬く、指の付け根が痛いのですが自分にあった指導をしていただいています。幅広い年代でピラティスは、できる運動だと思います。是非、体験してみてください。



中山 みゆき



社長のひとこと

朝晩は涼しさを感じる季節となりました。日頃は当店をご利用いただきありがとうございます。より快適な住まい創りをめざして定期開催しております、『外壁塗装・水廻りリフォーム祭』を、今回も9月9日(土)にTOTO越谷ショールームに於きまして開催いたしました。大勢のお客様のご来場を頂きありがとうございました。お住まいでのお困りごとを解決すべくどんなことでも受け賜ります。皆様お気軽にご相談下さい。よろしくお願いいたします。

頑張ります！！

赤とんぼの羽根休め
秋を探しに散歩にでて赤とんぼを発見
遠い山から降りてきて疲れちゃったんでしょ
近づいても飛ぶようすもありませんでした
あと何日飛び回れるか そつとして離れました

写真・文しげる

ちょっといい話し

石川商事

音
位

トイレリフォーム

担当者のコメント

現場名 T様邸
 工事日数 1日
 施工内容
 ネオレストRHタイプ
 半埋め込みタイプ手洗い器
 クロス貼り換え
 床CFフローア一貼り換え

今回のおトイレは和風に仕上げています。
 壁クロスを和紙風の物をチョイスしアクセントとして一面だけ色を変えて遊んでいます。
 床フローアは御影石調のCF材でお値段もお手頃です。
 洋風が多いリフォームですが和を基調としたおトイレも中々良い感じでした。



担当 田邊 雅人



NORITZ HARMAN

買うならセットがお得!!

台数限定 お早めに!!

取替工事別途 ※現場により、別途部材等費用がかかる場合があります。

ビルトインコンロ+連動レンジフードセットプラン

最新に ECO 最新に ECO

新品 HI-FIT 60cm幅

C2WJ7RJTSKST(L/R)
メーカー希望小売価格
(税込) 181,650円
シルバーミラーガラス&ステンレスフェイス

水なし
両面焼

60cm幅

FG7S05MSI (L/R)
メーカー希望小売価格
(税込) 99,750円
シルバーフェイス

フィルターなし
タイプ!!

+

上記2品の組み合わせで...
合計価格 281,400円

なんと!!

特別セット価格 消費税込
¥189,800- 工事費別途

一度、ご相談下さい!!
 お取り替えキャンペーン実施中!

(株)石川商事 越谷市大林607-1

☎ 048(974)4627 ハルハリアワセ
 フリーダイヤル 0120-808048