

皆さま！こんにちは!!



アイシスの伊野です！



フィットネスバイクで運動不足解消？！

すぐ近くへの買い物にもついつい車で出かけてしまう慢性的な運動不足で、なにか運動をしなきゃ！しなきゃ！と思い続けて、はや数年。健康診断でもやはり・・・予想通りの体重増加(+o+;) これじゃいかん！と とうとうフィットネスバイクを買ってみました！運動メインになると、絶対億劫になって続けられないので、『ながら運動』できるものが条件♪これなら目の前にスマホやタブレットを置いて動画など見ながら、家の中でも運動できるかなあと思いました！ 折りたたみタイプは連続使用時間が30分のものが多い中で60分のものを探してGETしました☆こつこつ継続できるよう頑張りたいと思います！(staffオナ)



新築 もうすぐ完成！

姫路市内で工事中の新築のおうちですがいよいよ完成間近です☆ 黒っぽいネイビーの外観はとってもかっこいいですよ♪広いテラスに中庭もあって、素敵なおうちになりました!!



アイシスの新築注文住宅は、住友ゴム工業の制震ダンパー『ミライエ』を標準装備！ 地震にも強い快適なおうちをご提案させていただきます☆



PLANNING OFFICE

ずっと安心、ずっと快適。暮らすほどに憩う家

〒670-0032 姫路市龍野町6丁目20-1-1A

TEL:079-292-6003 FAX:079-292-6009



～出会い皆さまと笑顔でつながる～

アイシス便り

2020.4



フィットネスバイクで運動不足解消？！



屋根・外壁に症状出てませんか？

10年以上経過したおうち、雨漏り・変色・ひび割れなどなどの症状が出ていませんか？ 放っておくと内部の構造まで傷んでしまいます。大切なおうちを守るために屋根・外壁塗装もアイシスにお任せ下さい☆ 無料点検も実施! 気になる箇所があればぜひお気軽にご相談ください



頭の体操

脳の活性化! ひらめき力を鍛えましょう!

????には なにが当てはまるでしょうか??

狩人 × ヤスリ = 龍

意気込み × 掃除機 = 息

石川 × アイロン = ???



→ヒント・
解答はブロ
グをご認
ください

ホームページ

<http://reform-isis.com/>



新築・リフォームご相談はお気軽に！



0120-80-2996