

ロコレッチ® 全79種の筋トレ&ストレッチで悩み解決！

HATACHI®

シリーズ	小さいバランスボール 20cm	大きいバランスボール	ロコチューブ	ロコチューブ ロング	ロコチューブ リング	ロコチューブ ダブル	ロコチューブ カルテット	ロコチューブ カルテット (つよめ)	ロコチューブ 大きいグリップ	ロコトレ ラバー
「肩こり」 詳細は P1	わきはさみボール投げまね		肩わきギョウ背中ギョウ二の腕・わきしめ二の腕ギョウ	腕押しアームカール	スロー弓矢	胸でギョウ背中ギョウ	わきひろげギョウ	ボートこぎ	わきストレッチ	チューブまわし腕の曲げ伸ばし
「腰痛」 詳細は P3	お尻バランス	バランスX股関節ほぐし		ウエストひねり	ヒップアップ		平泳ぎ脚あげひらき	脚あげ腹筋横バランス	バランスお尻をギョウ	
「ひざ痛」 詳細は P4	ボールはさみ	ヒザの曲げのばしバレーナ		どっこいしょ	座ってどすこいスクワット	壁押しギョウヒザ押しギョウ	のばしてギョウ	四つばい蹴り出し	ひざ押しギョウ押し上げギョウ	お尻で確認スクワット
「手先」 詳細は P5										グシュクシュ

シリーズ	ロコリング	ハンドグリップ リング	コロコロボール	ソフトハンドボール	ソフトハンドグリップα	ロコナッツ	コロコロパッド	洗える巻きウエイト	ダンベルボール
「肩こり」 詳細は P1	どっこいしょハンドル体操8の字体操					肩たたき	胸ひろげのばし		8の字ぶらぶら横でスイング
「腰痛」 詳細は P3	座って腹筋腹筋リング							お尻をギョウ脚ふりこA脚ふりこB	はさんで腹筋タッチ座ってどすこい
「ひざ痛」 詳細は P4			足裏コロコロ			ひざの後ろプッシュ足裏コロコロジグザグほぐし	ふくらはぎプッシュアキレス腱ふくらはぎのばしじんわりプッシュ	ヒザの曲げのばし足踏み	
「手先」 詳細は P5	リングをギョウ指1本つなひき指2本つなひき	手のひらコロコロ前へのひーるまるくコロコロ	ニギニギ手のひらでギョウ指でギョウ前へのひーるまるくコロコロ	グリップのばし指つなひきグリップをギョウ指ひねり					

- 印刷工程上の関係で、実際の商品の色と異なる場合がございます。
- 規格および仕様等を改良のため予告なく変更する場合がございます。
- 価格はすべてメーカー希望小売価格です。表示価格は消費税込の価格で、()内は消費税抜き本体価格です。
- メーカー希望小売価格は素材の価格変動その他の事情により予告なしに変更する場合がございます。

- カタログで表示の重量などは設計値です。実測値が設計値と若干異なる場合がございます。
- やむをえない事情により、価格の変更・生産完了となる場合がございます。
- カタログ有効期限は2021.2～2022.1です。
- カタログ内の情報は、2020年12月時点での自社調査に基づきます。

発行：2021.2

おうちでカンタン習慣

ずっと

ロコレッチ®

元気であるための
攻略本

40才 50才 60才 70才^代
筋トレ&ストレッチ

「ロコレッチ」とは？

健康づくり・ロコモ対策に特化した、かんたん運動メニューつきの筋トレ&ストレッチシリーズです。
40代からのロコモ対策におすすめです。

ロコレッチ® は羽立工業株式の登録商標です。
商標登録番号 第5628194号

POINT
1



軽い・やわらかい・
コンパクトな道具だから
運動初心者にも親しみ
やすい！

POINT
2



健康づくり・ロコモ対策に
特化した運動メニューつき
だから中高年・高齢者でも、
かんたん・やさしい・
はじめてでもできる！

POINT
3



わかりやすく親しみやすい
デザインだからのしく
筋トレ&ストレッチができる♪

HATACHI®

お問い合わせ

羽立工業株式会社
〒431-0421 静岡県湖西市新所3

TEL 053-578-1501
受付時間／8:30～17:00(土・日・長期休暇除く)

羽立工業
<https://hatachi.jp>

検索



肩トレしとストレッチ虎の巻

肩こり編

どうすればいいの？

「肩こり」対策ならココをトレーニング！

肩

肩甲骨

背中

✓ 肩、肩甲骨まわりの柔軟性がポイントです

31
LINE-UP

全商品
ミニブック
付き



YouTube

ロコレッチ 検索
動画チャンネル開設しました。

1 ロコチューブ 背中ギャツ

肩甲骨

背中

つばさをひろげるように。



5 ロコチューブダブル 胸でギャツ

胸

肩甲骨

アコーディオンをひらくように。



6 ロコトレラバー チューブまわし

肩
まわり

肩甲骨



2 ダンベルボール 8の字ぶらぶら

肩
まわり

手で水をかくように。



3 コロコロパッド 胸ひろげのばし

肩甲骨

胸

雲の上に寝るように



7 ロコチューブカルテット つよめ ボートこぎ

肩甲骨

お腹
まわり

ボートのオールをこぐように。



8 ロコナッツ 肩たたき

肩
まわり

うたせ湯にあたるイメージ。



1 ロコチューブ

●サイズ:長さ約35cm ●重量:約85g
●材質:サーモプラスチックラバー ●原産国:台湾



よわめ

NH3001

¥990

(本体価格 ¥900)

●強さの目安:2kgの引っ張り力で約30cm伸びる(当社測定値)
●カラー:グリーン

2 ダンベルボール

●サイズ:約φ12cm
●材質:コア部分:スチール、外皮部分:非フタル酸ポリ塩化ビニル
●原産国:台湾



500g×2コ

NH3206

¥2,750

(本体価格 ¥2,500)

●重量:約500g/個
●カラー:ライトグリーン

1kg×2コ

NH3207

¥3,080

(本体価格 ¥2,800)

●重量:約1kg/個
●カラー:レッド

3 コロコロパッド

NH3110

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:約φ17×高さ約9cm
●重量:約380g
●材質:非フタル酸ポリ塩化ビニル
●カラー:ピンク
●耐荷重の目安:最大約100kg
●原産国:台湾



4 サークルチューブ

NH3007

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:長さ約90cm ●重量:約130g
●材質:フォームラバー、サーモプラスチックラバー
●カラー:イエロー ●原産国:台湾



5 ロコチューブダブル

NH3006

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:長さ約40cm ●重量:約155g
●材質:サーモプラスチックラバー
●カラー:ピンク ●原産国:台湾



6 ロコトレラバー

●サイズ:長さ1.2m×幅15cm ●重量:約30g
●材質:天然ゴム ●原産国:台湾



つよめ NH3009

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●強さの目安:2kgの引っ張り力で約50cm伸びる(当社測定値)
●カラー:グリーン

7 ロコチューブカルテット

つよめ

NH3022

¥2,200

(本体価格 ¥2,000)

●サイズ:長さ約44×幅13cm ●重量:約120g
●材質:サーモプラスチックラバー
●カラー:ブルー
●強さの目安:2kgの引っ張り力で約10cm伸びる(当社測定値)
●原産国:台湾



8 ロコナッツ

NH3120

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:長さ約13×高さ約6cm ●重量:約150g
●材質:非フタル酸ポリ塩化ビニル
●カラー:レッド
●耐荷重の目安:最大約100kg
●原産国:台湾





冊トレ&
ストレッチ虎の巻
ニ

腰痛編

どうすればいいの？

「腰痛」対策ならココをトレーニング！

お腹

お尻

背中

✓ 腰を支えるお腹、お尻、背中をバランスよくトレーニングすることがポイントです

31

LINE-UP

全商品

ミニブック

付き



YouTube

ロコレッツ

検索

動画チャンネル開設しました。

1 ロコチューブカルテット 脚あげひらき

お腹

ももの
内側



双葉がひらくように。

2 大きいバランスボール バランスX

背中

お尻



前と後ろへ
引っばられるように。

3 ロコチューブリング ヒップアップ

お尻



バレリーナの
ように。

4 ロコリング 座って腹筋

お腹



おじぎを
するように。

1 ロコチューブ カルテット

●サイズ：長さ約44×幅13cm ●重量：約120g
●材質：サマープラスチックラバー ●原産国：台湾



よわめ
NH3020

¥2,200
(本体価格 ¥2,000)

●強さの目安：2kgの引っ張り力で
約37cm伸びる(当社測定値)
●カラー：ピンク

ふつう
NH3021

¥2,200
(本体価格 ¥2,000)

●強さの目安：2kgの引っ張り力で
約14cm伸びる(当社測定値)
●カラー：オレンジ

45cm
NH3030

¥3,300
(本体価格 ¥3,000)

●サイズ：約φ45cm
●重量：約690g
●カラー：レッド

55cm
NH3031

¥3,630
(本体価格 ¥3,300)

●サイズ：約φ55cm
●重量：約830g
●カラー：ブルー

3 ロコチューブ リング

●サイズ：約φ38.5cm ●重量：約195g
●材質：グリップ／フォームラバー
パイプカバー／フォームラバー、芯材／繊維強化プラスチック
●原産国：台湾



よわめ
NH3010

¥2,970
(本体価格 ¥2,700)

●強さの目安：2kgの押し込み
力で5cmたわみ(当社測定値)
●カラー：グリーン

つよめ
NH3011

¥2,970
(本体価格 ¥2,700)

●強さの目安：2kgの押し込み
力で3cmたわみ(当社測定値)
●カラー：グレー

冊トレ&
ストレッチ虎の巻
三

ひざ痛編

どうすればいいの？

「ひざ痛」対策ならココをトレーニング！

もも

ひざ
まわり

✓ もも全体のトレーニングと
ひざまわりの柔軟性がポイントです

31

LINE-UP

全商品

ミニブック

付き



YouTube

ロコレッツ

検索

動画チャンネル開設しました。

2 ロコチューブ大きいグリップ 押し上げギョッ

ももの
後ろ

ふくら
はぎ



荷物を落とさない
よう押し上げる
イメージ。

3 ロコチューブロング どっこいしょ

もも



大きなかぶを
ぬくイメージ。

4 洗える巻きウエイト ヒザの曲げのぼし

ももの
前

ひざ
まわり



クレーンで、
引っばられる
イメージ。

1 小さい バランス ボール

空気入れ用
ストロー付



20cm
NH3000

¥990
(本体価格 ¥900)

●サイズ：約φ20cm ●重量：約90g
●材質：非フタル酸ポリ塩化ビニル ●カラー：ブルー
●耐荷重の目安：最大約100kg
●付属品：空気入れ用ストロー、空気栓 ●原産国：中国

2 ロコ チューブ 大きい グリップ



NH3012

¥1,650
(本体価格 ¥1,500)

●サイズ：長さ約40cm ●重量：約145g
●材質：サマープラスチックラバー
●カラー：ピンク ●原産国：台湾

3 ロコチューブロング

●サイズ：長さ約68cm ●重量：約175g
●材質：サマープラスチックラバー
●原産国：台湾



よわめ
NH3003

¥1,980
(本体価格 ¥1,800)

●強さの目安：2kgの引っ張り力で
約72cm伸びる(当社測定値)
●カラー：ピンク

つよめ
NH3004

¥1,980
(本体価格 ¥1,800)

●強さの目安：2kgの引っ張り力で
約40cm伸びる(当社測定値)
●カラー：ブルー

4 洗える巻きウエイト

●材質：本体／ポリエステル合成繊維、鉄粉、ナイロン、鉄
洗えるパッド／ポリエステル合成繊維、スチレンタジエンゴム
●カラー：ブルー ●付属品：洗えるパッド2枚 ●原産国：台湾
※重さは多少前後する場合があります。



250g 2コ
NH3211

¥2,640
(本体価格 ¥2,400)

●サイズ：ウエイト部／約21.5×8.5cm
ベルト長さ／約28.5×3.8cm
●重量：約250g/個

500g 2コ
NH3212

¥2,640
(本体価格 ¥2,400)

●サイズ：ウエイト部／約24×9cm
ベルト長さ／約26×3.8cm
●重量：約500g/個

1kg 2コ
NH3213

¥3,080
(本体価格 ¥2,800)

●サイズ：ウエイト部／約25.5×9.5cm
ベルト長さ／約24.5×3.8cm
●重量：約1kg/個

ポイント

●弱テンション 中・高年・女性向け
●4方向自由自在
●持ち方を変えて強さ調整

●中テンション 中・高年・女性向け
●4方向自由自在
●持ち方を変えて強さ調整

●コンパクトサイズ
小柄な女性向け
●空気入れポンプ付き

●標準サイズ
●空気入れポンプ付き

●指にフィットする握りやすいグリップ
●コンパクトで手軽に使える
●ループ形状

●弱テンション 中・高年・女性向け
●手にやさしいソフトグリップ

●強テンション 男性向け
●手にやさしいソフトグリップ

●コンパクトサイズ
●空気の量で強さ調整できる
●空気入れ用ストロー付き

●持ち手が大きい
●握力が弱くても握りやすい
●握りやすいからしっかり運動

●弱テンション 中・高年・女性向け
●指にフィットする握りやすいグリップ
●ロングタイプ

●強テンション 男性向け
●指にフィットする握りやすいグリップ
●ロングタイプ

●手や脚に巻いて使えるウエイト
●選べる3種の重さ
●取り外して洗えるパッド付き

▼トレーニングが動画で見られます。

ロコレッチ 検索 YouTube
https://www.youtube.com/user/locoretti



間トレ&
ストレッチ虎の巻
四

手先編

どうすればいいの？

「手先」対策ならココをトレーニング！

指

手の
ひら

手首

✓ 手指を動かし刺激することがポイントです

31

LINE-UP

全商品
ミニブック
付き



You Tube

ロコレッチ 検索

動画チャンネル開設しました。

1 ハンドグリップリング リングをギュッ 指1本つなひき

指

手の
ひら

握力をはかる
イメージ。

お菓子の袋を
あけるように。

2 ソフトハンドボール ニギニギ まるくコロコロ

手首

手の
ひら

おだんごを握ったり
ころがすように。

3 ソフトハンドグリップα 指ひねり グリップのばし

指

手首

おもちゃをちぎったり
のばすように。

4 コロコロボール 前へのびーる

手首

先にあるものを
とろうとするように。

1 ハンドグリップ リング



2コ
NH3100
¥990
(本体価格¥900)

●サイズ: 約φ7cm
●重量: 約38g/個
●材質: サーマプラスティックラバー
●カラー: イエロー
●原産国: 台湾

2 ソフトハンド ボール



●材質: サーマプラスティックラバー ●原産国: 台湾
※カラーは異なる場合があります。

S
NH3103
¥990
(本体価格¥900)

●サイズ: 約φ5cm
●重量: 約50g
●カラー: ブルー

M
NH3104
¥1,320
(本体価格¥1,200)

●サイズ: 約φ6cm
●重量: 約93g
●カラー: ブルー

L
NH3105
¥1,650
(本体価格¥1,500)

●サイズ: 約φ6.8cm
●重量: 約137g
●カラー: グリーン

3 ソフトハンド グリップα



●材質: サーマプラスティックラバー ●原産国: 台湾
●カラー: ブルー
●原産国: 台湾

NH3106
¥1,650
(本体価格¥1,500)

●サイズ: 約φ8cm
●重量: 約100g
●材質: サーマプラスティックラバー
●カラー: ピンク
●原産国: 台湾

4 コロコロ ボール



●材質: 非フタル酸ポリ塩化ビニル
●カラー: ブルー
●原産国: 台湾

S
NH3101
¥990
(本体価格¥900)

●サイズ: 約φ7cm
●重量: 約53g

M
NH3102
¥1,320
(本体価格¥1,200)

●サイズ: 約φ10cm
●重量: 約135g

ポイント

■手のひらサイズの握りやすいグリップ
■イボイボが気持ちいい
■2個入り

■手のひらサイズのやわらかボール
■程よい柔らかさ
■選べる3種のサイズ(強さは共通)

■手のひらサイズのやわらかグリップ
■程よい柔らかさ

■イボイボが気持ちいい
■程よい硬さ
■選べる2種のサイズ(硬さは共通)

ロコレッチ® Life Style

気持ちよくって、もっとずぼらになっちゃった♪
ずぼらなワタシの新しい健康生活雑貨。

足ぶらし
ウォッシュ
NH3111
¥1,650 (本体価格¥1,500)

●サイズ: 長さ約28×幅13×高さ3cm
●重量: 約270g
●材質: 非フタル酸ポリ塩化ビニル
●原産国: 台湾

泡立てて
足を洗う

癒しの
猫ぼぐし
NH3130
¥990 (本体価格¥900)

●サイズ: 長さ約10.5×幅7×高さ8.5cm
●重量: 約65g
●材質: ポリスチレン
●原産国: 台湾

フェイスラインに
そって

猫あるき
NH3112
¥2,750 (本体価格¥2,500)

●サイズ: 長さ約10×幅11×高さ6cm
●重量: 約450g/個
●材質: サーマプラスティックラバー
●入数: 2コ
●原産国: 台湾

その場で
足踏みをする

癒しの
猫ぼぐしローラー
NH3131
¥1,650 (本体価格¥1,500)

●サイズ: 長さ約12×幅7×高さ8.5cm
●重量: 約85g
●材質: ポリスチレン
●原産国: 台湾

身体の先から
中心へ

かんたん体力づくり 筋トレ&ストレッチ

好きな長さにカットして使える25mロールタイプ。

ロールタイプ トレーニングラバー
スーパーソフト25m

NH5465
¥10,780 (本体価格¥9,800)

●サイズ: 長さ25m×幅15cm
●材質: 天然ゴム
●強さの目安: 2kgの引っ張り力で
約100cm伸びる(当社測定値)
●カラー: イエロー
●原産国: 台湾、総重量: 約880g

断面が楕円形で手にくい込まず、
手に重ねて巻き付けることができる。

トレーニングチューブ
ソフト

NH5451
¥2,200 (本体価格¥2,000)

●サイズ: 長さ3m
●材質: 新素材(無臭特殊合成ゴム) 使用
●原産国: 台湾、総重量: 約195g

※カラーはカタログと異なる場合があります。



弾力に優れた
厚手タイプ6mm。

ストレッチマット
(ケース付)

NH5600
¥4,620 (本体価格¥4,200)

●サイズ: 173×61cm/厚さ6mm
●材質: ポリ塩化ビニル
●原産国: 中国

※カラーはカタログと異なる場合があります。



(専用ケース)