

ロコレッチ® 全67種の筋トレ&ストレッチで悩み解決！

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〉
お悩み								
「肩こり」 詳細は P1	わきはさみ ボール投げまね		肩をきゅっ 背中をきゅっ 二の腕・わきしめ 二の腕きゅっ	腕押し アームカール	スロー弓矢	胸できゅっ 背中をきゅっ	わきひろげきゅっ	ボートこぎ
「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
「ひざ痛」 詳細は P4	ボールはさみ	ヒザの曲げのばし バレリーナ		どっこいしょ	座ってどっこい スクワット	壁押しきゅっ ヒザ押しきゅっ	のばしてきゅっ	四つばい蹴り出し
「手先」 詳細は P5								

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a	ロコナッツ	コロコロパッド	洗える巻きウエスト
お悩み								
「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	
「腰痛」 詳細は P3	座って腹筋 腹筋リング							お尻をきゅっ 脚ふりこA 脚ふりこB
「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 シグザグほぐし	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		リングをきゅっ 指できゅっ 指1本つなひき 指2本つなひき	手のひらコロコロ 前へのびーる まるくコロコロ	ニゴニギ 手のひらできゅっ 指できゅっ 前へのびーる まるくコロコロ	グリップのばし 指つなひき グリップをきゅっ 抱ひねり			

- 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2022.8～2022.12です。
- カタログ内の情報は、2022年7月時点での自社調査に基づきます。 発行：2022.8

おうちでカンタン習慣

ずっと ロコレッチ® 元気でいるための 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
デザインだからたのしく
筋トレ&ストレッチができる♪



肩こり
ストレッチの巻

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

ロコレッツ 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。



4 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。



2 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



5 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。



6 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

つよめ

NH3002

¥990

(本体価格 ¥900)

●強さの目安：2kgの引っ張り力で約20cm伸びる(当社測定値)
●カラー：ブルー

2 コロコロパッド

●サイズ：約17×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



NH3110

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ：約17×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

3 サークルチューブ

●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



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

4 ロコチューブダブル

●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



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

5 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



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

6 ロコナッツ

●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



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

●弱テンション 中・高年・女性向け
●コンパクトで手軽に使える
●握りやすいグリップ

●強テンション 男性向け
●コンパクトで手軽に使える
●握りやすいグリップ

●半円だから安定、使いやすい
●寝るだけストレッチ
●イボイボが気持ちいい

●手にやさしいソフトグリップ
●ループ形状のロングタイプ

●指にフィットする握りやすいグリップ
●ダブルチューブで安定の操作性

●強テンション男性向け
●4方向自由自在
●持ち方を変えてつよき調整

●手にフィット
●手におさまるやすいナッツ形状
●コンパクトで手軽に使える



肩トレ＆ストレッチ虎の巻
二

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

ロコレッチ

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

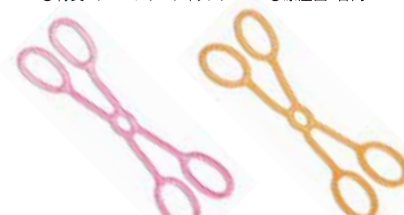
お腹



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:サーモプラスティックラバー ●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

2
大きい
バランスボール

空気入れ
ポンプ付



55cm

NH3031

¥3,630

(本体価格 ¥3,300)

●サイズ:約φ55cm ●重量:約830g
●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
●耐荷重の目安:最大約100kg
●付属品:空気入れポンプ、空気栓

3
ロコチューブ
リング



よわめ

NH3005

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:約φ20cm ●重量:約111g
●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
●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:ピンク ●原産国:台湾

4
ロコリング



よわめ

NH3010

¥2,970

(本体価格 ¥2,700)

●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
●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 ●原産国:台湾

肩トレ＆
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

ロコレッチ

検索

動画チャンネル開設しました。

1 小さいバランスボール
ボールはさみ

ももの
内側



ひざで風船を
わろうとする
イメージ。

2 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。

3 洗える巻きウエイト
ヒザの曲げのばし

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
ロコチューブロング



つよめ

NH3004

¥1,980

(本体価格 ¥1,800)

●サイズ:長さ約68cm ●重量:約175g
●材質:サーモプラスティックラバー
●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 ●原産国:台湾

3
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

¥3,300

(本体価格 ¥3,000)

●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

¥3,300

(本体価格 ¥3,000)

●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

¥3,960

(本体価格 ¥3,600)

●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

■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

■コンパクトサイズ
■空気量で強さ調整できる
■空気入れ用ストロー付き

■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 ■やわらか素材
■選べる3種の重さ ■取り外して洗えるパッド付き

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

握力をはかるイメージ。

お菓子の袋をあけるように。

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

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

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

4 コロコロボール
前へのびーる

手首

おだんごを握ったり
ころがすように。

おもいをちぎったり
のばすように。

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 ソフトハンド
ボール

3 ソフトハンド
グリップα

4 コロコロ
ボール

●材質：サマープラスチックラバー ●原産国：台湾
※カラーは異なる場合があります。

●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

2コ NH3100
¥990
(本体価格 ¥900)

●サイズ：約φ7cm
●重量：約38g/個
●材質：サマープラスチックラバー
●カラー：イエロー
●原産国：台湾

S NH3103
¥990
(本体価格 ¥900)

M NH3104
¥1,320
(本体価格 ¥1,200)

L NH3105
¥1,650
(本体価格 ¥1,500)

●サイズ：約φ5cm
●重量：約50g
●カラー：ブルー

●サイズ：約φ6cm
●重量：約93g
●カラー：ブルー

●サイズ：約φ6.8cm
●重量：約137g
●カラー：グリーン

NH3106
¥1,650
(本体価格 ¥1,500)

●サイズ：約φ8cm
●重量：約100g
●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

S NH3101
¥990
(本体価格 ¥900)

M NH3102
¥1,320
(本体価格 ¥1,200)

●サイズ：約φ7cm
●重量：約53g

●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
■握りやすい
■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
■握りやすい
■選べる3種のサイズ(強さは共通)

■イボイボが気持ちいい
■握りやすい
■選べる3種のサイズ(強さは共通)

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×厚さ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

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：サマープラスチックラバー
●入数：2コ
●原産国：台湾

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)