

# フィットネス



**Relaxing Work**  
LIFESTYLE FITNESS

なりたい自分をあきらめない、  
35歳からのライフスタイルフィットネス。

リラクシング ワーク  
「Relaxing Work」とは？

なりたい自分をあきらめない、35歳からのライフスタイルフィットネスシリーズです。フィットネスムービーを見ながら、ホームリビングの中でRelax&Workoutにおすすめです。

Webサイト 

PLAY MOVIE 

Relaxing Workは羽立工業株式の登録商標です。商標登録番号 第5974450号

POINT  
1

## ライフスタイル&自己実現提案の 新しいフィットネスデザイン

好きなものに囲まれたホームリビングでRelax&Workout。  
カラダの部位にアプローチするフィットネスプロダクトと  
ホームリビングフィットネスムービー。



POINT  
2

## ブランドの世界観を構築・浸透し 購買価値を高めるコンテンツ

こだわりのパッケージ。  
部屋の片隅にあってもインテリアに溶け込むスタイリッシュなデザイン。  
ライフスタイル&自己実現をパッケージデザインでも表現。





# Relaxing Work

LIFESTYLE FITNESS

似合う服は、私が決める。

## Fitness Movie

好きなものに囲まれたホームリビングの中でフィットネスムービーを見ながらRelax&Workout.

## Product

女性のしなやかな筋肉のサポートにマッチするプロダクト。



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



### 1 グリグリもちもちローラー

NH3800

本体価格 **¥3,500** +税

- サイズ:長さ約31.5cm×φ12cm
- 重量:約545g
- 材質:フォーム部/エチレン-酢酸ビニル共重合樹脂 芯部/アクリロニリル-ブタジエン-スチレン共重合樹脂
- 原産国:台湾

「やさしく伸ばす」でリラックス  
首、背中、腰、ふくらはぎなど

「しっかり押す」でリフレッシュ  
ふともも、足裏、おしりなど

異なる硬さで選べる  
気持ち良さ

中京大学との共同研究

荒牧 勇 教授  
中京大学 スポーツ科学部  
スポーツ健康科学科

#### 部位ごとの使用感の差異

部位	グリグリ	もちもち
ふともも	約10	約8
首	約18	約15

ふとももではグリグリ面、首ではもちもち面が気持ちよいと答えた人が多い

#### 足関節における受動トルクの変化量

面	変化量
グリグリ	約-1.0
もちもち	約-2.5

硬度の違いにより異なる効果が得られた

フォームローラーは、コンディショニングに役立つため多くのアスリートが使っています。フォームローラーの面の硬さは重要です。カラダの部位ごとに、フォームローラーの面の硬さで効果に差がでます。カラダの部位によって、また体型によって使用する面を変えるのが良いです。

※使用感には個人差があります

### 2 スッキリチューブ HARD

NH3500

本体価格 **¥1,000** +税

- サイズ:長さ約45cm
- 重量:約100g
- 材質:サーモプラスチックラバー
- 強さの目安:約2kgの引っ張り力で約20cm伸びる(当社測定値)
- 原産国:台湾

二の腕・背中にちょうどいい長さ

### 3 スッキリチューブ SOFT

NH3501

本体価格 **¥1,000** +税

- サイズ:長さ約45cm
- 重量:約100g
- 材質:サーモプラスチックラバー
- 強さの目安:約2kgの引っ張り力で約48cm伸びる(当社測定値)
- 原産国:台湾

二の腕・背中にちょうどいい長さ





**4**  
スッキリ  
コアボール  
30cm  
NH3600

本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ: 約φ30cm
- 重量: 約190g
- 材質: 非フタル酸ポリ塩化ビニル
- 耐荷重の目安: 約100kg
- 付属品: 空気入れ用ストロー、空気栓(2ヶ)
- 原産国: 台湾

大きめサイズで  
安定感アップ



**5**  
スッキリ  
コアボール  
20cm  
NH3601

本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ: 約φ20cm
- 重量: 約120g
- 材質: 非フタル酸ポリ塩化ビニル
- 耐荷重の目安: 約100kg
- 付属品: 空気入れ用ストロー、空気栓(2ヶ)
- 原産国: 台湾

コンパクトサイズで  
ちょうどいい



**6**  
スッキリ  
ボール  
HARD  
NH3700

本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ: 約φ6.5cm
- 重量: 約125g
- 材質: サーマプラスチックラバー
- 耐荷重の目安: 約100kg
- 原産国: 台湾

気持ちいい  
イボイボ付き



**7**  
スッキリ  
ボール  
SOFT  
NH3701

本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ: 約φ6.5cm
- 重量: 約100g
- 材質: サーマプラスチックラバー
- 耐荷重の目安: 約100kg
- 原産国: 台湾

気持ちいい  
イボイボ付き





# Relaxing Work

LIFESTYLE FITNESS

カッコつけて、いいんだぜ。

Fitness Movie

やさしいガイドナビでトレーニング強度をステップアップ。ホームリビングでフィットネスムービーを見ながらRelax&Workout.

Product

ネイビー×オフホワイトの西海岸テイストデザイン。遊び心とかシャレ感の雰囲気がいい感じ。



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



## 腹

「週末は、モテるパパ。」

離れて歩いて、なんて言わせない。  
なんてたって腹回り、スリキリですから！  
スマートなら外出も楽しい。



## 体幹

「媚びない自分を、つくる。」

ムリはムリって、ちゃんと言え出す！  
まっすぐな姿勢は自信を生む。  
強い体幹で、まっすぐな自信。



## 腕

「だんぜん、Tシャツ。」

握むのは強だけじゃない。  
夢もこの手で握むんだ。  
たくましい腕だから、Tシャツも着こなせる



### 1 ダブルローラー トルネードロック

NH3550 本体価格 ¥2,500 + 税

- サイズ:長さ約36×φ17cm ●重量:約580g
- 材質:タイヤ/エチレン・酢酸ビニル共重合樹脂  
ホイール/ポリプロピレン
- ロック部分/アクリロニトリル、ブタジエン、スチレン共重合樹脂  
グリップ/ハイデンシティーフォームラバーウレタン、鉄
- 使用回数の目安:約10000回
- 原産国:台湾

#### ロック付 腹筋ローラー

自在にブレーキで  
ストップできる  
トルネードロック機能



握りやすく力を入  
れやすい  
クッション性のある  
グリップを採用

安定感のある  
ダブルローラー  
構造



### 2 キングコング グリップ

- サイズ:約16×12×2cm
- 材質:グリップ/ポリプロピレン、サーモプラスチックラバー パネ/鉄
- 使用回数の目安:約10000回 ●原産国:台湾

soft NH3750

本体価格 ¥1,500 + 税

- 重量:約170g ●カラー:ネイビー×グレー ●重量:約180g ●カラー:ネイビー×ブラック
- 強さ(設計値)の目安:5-20kg ●強さ(設計値)の目安:10-40kg

#### カウンター付き グリップ

ダイヤルで  
負荷を調整



回数をカウント  
できるカウンター



### 3 クラウド チェア

NH3650 本体価格 ¥15,000 + 税

- サイズ:ボール/約58×40cm チェア/約59×49×30cm  
※ボールのサイズは空気の入れ方によりばらつきがあります
- 重量:約2.8kg
- 材質:ボール/非フタル酸増強化ビニル チェア/ポリエチレン キャスター/ナイロン
- 【セット内容】  
①バランスボール1ヶ、②チェア1ヶ、③キャスター4ヶ  
④空気入れ1ヶ、⑤空気筒2ヶ
- 耐荷重の目安:約100kg
- 原産国:台湾

#### チェア付き バランスボール

安定感バツグンの  
キャスター付きチェア



安定感のある  
バランスボール

ストッパーで  
しっかり固定



# Relaxing Work

LIFESTYLE FITNESS

たのしく、仲良く、かっこよく。

## Fitness Movie

アクティブフィット×テンポリズム=めっちゃたのしい!  
ホームリビングでフィットネスムービーを見ながらRelax&Workout.

## Product

ネイビー×オフホワイトのデザイン。  
遊び心とかシャレ感の雰囲気がいじり。

PLAY MOVIE



FUN x FAMILY x FITNESS

1

## 優しさは、強さ。

いつも微笑みを絶やさず  
どんなことでも受け止める  
「優しいね」って言われるのは弱さじゃない  
さあ、胸を張れ!

# 胸



2WAY形状  
プッシュアップバー

2

## 腕だして、気分上々。

太陽がサンサンと輝く季節  
それなのにコンソクするのは、らしくない  
ノースリーブにTシャツも怖くない  
さあ、今日もアゲて行こう!

# 二の腕



高速回転  
エアなわとび

1

## プッシュアップバー ラウンドプラス



NH3510 本体価格 ¥3,500 + 税

- サイズ:約21×15×13cm ●重量:約525g/個
- 材質:パイプ/スチール、ポリプロピレン グリップ/ハイデンシティフォームラバースポンジ
- 耐荷重の目安:約100kg ●原産国:台湾

ベーシック&ラウンド、  
選べる2WAY形状



トレーニング強度を  
高めるラウンド面



2

## ジャンプロープ Air



NH3511 本体価格 ¥3,000 + 税

- サイズ:全長/約50cm ボール/約φ5cm グリップ/約φ3.8cm ●重量:約290g/個
- 材質:ボール/サーモプラスチックラバー ロープ/ポリ強化ビニル グリップ/スチール、ポリプロピレン
- 原産国:台湾

高速回転  
エアなわとび



高速回転ベアリングで  
2重跳びもラクラク

ターボコアウエイト内蔵で  
安定したグリップ重心



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



3

かっこいいは、  
自分でつくる。

スマートにナチュラルに  
広い胸で受け止めるのがいい  
思いっきり行こう  
世界の中、ワクワクだ



胸

角度調整付き  
アームバー



3

アームバー  
Flex

NH3520 本体価格 ¥3,500 +税

- サイズ:約38×17×4cm(伸ばした時)全長約64cm
- 重量:約850g
- 材質:スポンジ/ニトリルゴム  
芯材:ネジ/ポリプロピレン パネ/鉄
- 原産国:台湾

グリップの角度で強度調整、  
トレーニングのバリエーション

トレーニング強度を  
調整できるダイヤル



しっかり握れる  
ソフトグリップ



4

薄着も、こわくない。

太陽も夏も味方  
Tシャツもノースリーブもこわくない  
ワタシは、ワタシ  
のびやかに、生きていく

二の腕



やわらか素材の  
スタイリッシュダンベル

5

伸ばせば、  
夢ふくらむ。

今日も1日お疲れ様  
家族や仕事と背負うものは多くても  
伸ばせば広がる、たくさん入ってくる  
今日も明日も、夢だらけ



背中

セバレート  
構造ボール



4

ソフトグリップ  
ダンベル

0.5kg NH3512

本体価格 ¥2,500 +税

- サイズ:長さ約19.5×φ8cm(グリップ約φ3cm)
- 重量:約500g

1.5kg NH3514

本体価格 ¥3,300 +税

- サイズ:長さ約24×φ8cm(グリップ約φ4.2cm)
- 重量:約1.5kg

やわらか素材の  
スタイリッシュダンベル

やわらかい素材の  
カバーで握りやすい

スタイリッシュな  
デザイン

一目で分かる  
重さ表記



5

セバレート  
ボール

NH3810 本体価格 ¥3,500 +税

- サイズ:長さ約45.5×φ約15cm  
(セバレート時/長さ約45.5×高さ8cm)
- 重量:約330g
- 材質:エチレン・酢酸ビニル共重合樹脂
- 原産国:台湾

セバレート構造採用で  
コンパクトに収納できる

ショートサイズ  
45cm



コンパクトに収納できる  
セバレート構造

半円形状で  
安定感アップ





6

ヒール靴でシャンと。

いつでも楽しみたいわけじゃない  
背筋を伸ばして歩きたい  
シャンとしたママはきれいでしょ？



首



腰



足

しなやかに曲がって  
カラダにジャストフィット



7

ゆるめるから、  
うまくいく。

うまくいかない時は  
頭で考えるからダメなのよ  
ぐっと押して力を抜こう

肩



首



腰

ピンポイントできもちいい、  
ラクラクロング設計

8

リラックスが、最強。

日々こなすタスクにお疲れ？  
がんばって進むのも大切ですが  
ゆるめると、また入ってくる  
リラックスが、ワタシを変える



足



足裏



お尻

トルネード形状  
回すたびにきもちいい

6

ツイスト  
ぐりぐりバー

- サイズ:長さ約40×φ5cm ●重量:約150g
- 材質:サーモプラスチックラバー ●原産国:台湾

ピンク NH3720

ネイビー NH3721

本体価格 ¥1,000+税

本体価格 ¥1,000+税

●カラー:ピンク

●カラー:ネイビー

しなやかに曲がって  
カラダにジャストフィット形状



しなやかに曲がる  
ツイストバー

凹凸形状で  
ぐりぐりきもちいい



7

ぐりぐり  
Feel

- サイズ:約45×20cm ●重量:約210g
- 材質:ポリプロピレン ●原産国:台湾

ピンク NH3722

ネイビー NH3723

本体価格 ¥1,500+税

本体価格 ¥1,500+税

●カラー:ピンク

●カラー:ネイビー

ピンポイントできもちいい、  
ラクラクロング設計



ラクラク  
ロング設計で、  
小さな力で  
しっかりプッシュ

2つの突起で  
両側からプレス

気持ちいいところを  
ピンポイントでぐりぐり



8

トリガー  
ローラー

NH3724 本体価格 ¥1,500+税

- サイズ:長さ約44×φ4cm
- 重量:約230g
- 材質:外皮部分/サーモプラスチックラバー  
芯材/ポリアセタール
- 原産国:台湾

トルネード形状  
回すたびにきもちいい



トルネード形状で  
きもちいいみほぐし

自然な形で握りやすい  
エッググリップ形状





9

ブレないから、楽。

不安定な状況もなんのその  
楽に動ける身体をつくる  
ワタシはワタシ  
それでいいじゃない？



低重心  
ジムボール

10

自分軸で、行こう！

家族や人を優先しがち？  
気がつくとき疲れ切っていたり  
もっとワガママでもいいんじゃない？  
きっと自分は、もっとおもしろい



体幹

ぐらぐらバランス  
ステップボード

フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク

9

ジムボール  
StayPlus



●材質:非フタル酸ポリ塩化ビニル ●耐荷重の目安:約100kg ●付属品:空気入れ(ラピッドポンプ)、空気栓(2コ) ●原産国:中国

55cm **NH3620**

本体価格 **¥3,000** +税

- サイズ:約φ55cm
- 重量:本体/約900g 空気入れ/約100g

65cm **NH3621**

本体価格 **¥3,500** +税

- サイズ:約φ65cm
- 重量:本体/約1kg 空気入れ/約100g

デザイン性の高いリビングスタイル、  
転がりにくい低重心設計

すべりにくい表面加工で  
カラダをしっかりサポート



単品

2倍速で空気を  
入れることができる  
空気入れ(当社比)



ラピッドポンプ

**NH3629**  
本体価格  
**¥1,000** +税



10

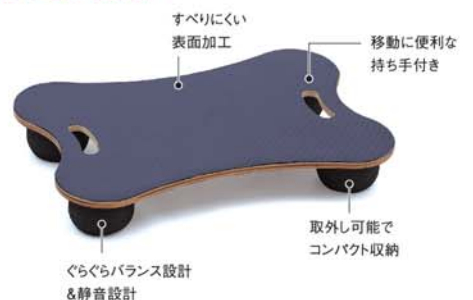
体幹  
ステップボード



**NH3622** 本体価格 **¥9,800** +税

- サイズ:約60×40×10cm
- 重量:約2kg
- 材質:ボード本体/ラワン合板、ポリ塩化ビニル、ナイロン 脚クッション/ニトリルゴム、ナイロン
- 原産国:台湾

デザイン性の高いリビングスタイル、  
衝撃を吸収する静音設計





11



笑って、回せ!

踊るなら躍らせたい  
食い込め贅肉  
燃えよ脂肪  
世界はワタシが回してる

お腹

バランス重心  
フラフープ



12



人生は、  
チャレンジング!

落ち込むこともあるさ  
それくらいの方が  
人生は、より挑戦的だ  
真っすぐ輪で、自信出せ!

体幹

水流体幹  
コアチューブ

13



腹

ワクワクも愛も、  
取り戻せ。

知ってますか?  
お腹って、出ないだけで  
自信でるんですよ  
凹めよ腹、ふくらめ愛!

極厚フィットネス  
マット



11

フラフープ  
PremiumTwist

NH3623 本体価格 ¥3,500 +税

- サイズ:約φ90cm ●重量:約1.1kg
- 材質:外皮部分/ポリ塩化ビニル、ニトリルゴム  
芯材/ポリプロピレン 重り/スチール
- 原産国:台湾

回しやすいバランス重心設計の  
凸凹形状フラフープ



分割してコンパクトに  
収納できる組み立て式

12

AQUA  
コアチューブ

NH3610 本体価格 ¥9,800 +税

- サイズ:長さ/約80×φ20cm 容量の目安/2~5リットル
- 重量:約1.2kg
- 材質:本体/ポリ塩化ビニル、ポリプロピレン 持ち手/ナイロン
- 付属品:空気入れ、取扱説明書 ●原産国:中国

水の動きで体幹にアプローチ  
重さを調整できる目盛り付き



専用  
空気入れ  
付

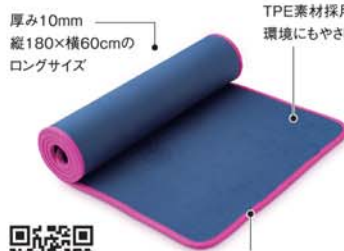
13

プレミアム  
フィットネスマット

NH3611 本体価格 ¥5,800 +税

- サイズ:マット/長さ約180×幅60×厚さ1cm ストラップ/長さ約48cm
- 重量:約1.2kg
- 材質:マット/熱可塑性エラストマー バイピング/ポリエステル ストラップ/ナイロン
- 原産国:台湾

極厚仕様で  
超気持ちいい!



波模様の超グリップ  
すべりにくい  
TPE素材採用  
環境にもやさしい

おしゃれな  
バイピング仕立て



ハンドキャリー付きで  
持ち運びしやすい



# Relaxing Work

LIFESTYLE FITNESS

おうちでオフィスで、旅気分。

Concept

TABI YOGA MOVIE

がんばるあなたを、旅気分リラックス&リフレッシュ。なりたい自分をあきらめない、35歳からのライフスタイルフィットネス。

旅先の開放感を感じるアイテム&ムービー。かんたんヨガポーズで極上リラックス&爽快リフレッシュ。



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク

1



背中

ビビ島ビーチで、  
極上お昼寝

ここはまさに南国の島  
コーラルブルーの美しい海が  
身も心も開放してくれる  
人の機嫌より自分の機嫌を取ろう



ビビ島  
コーラルブルーの海の色

首



キューケンホフ  
チューリップの色

1

旅する  
お昼寝ピロー

NEW

- サイズ: 約26×27×14cm
- 重量: 約415g
- 材質: 本体 / 低反発ポリウレタンフォーム、ナイロン カバー / 綿、ポリエステル、スパandex ぐりぐり玉 / エチレン・酢酸ビニル共重合樹脂
- 原産国: 中国

からだにフィットするオリジナル形状 & 低反発フォームで包みこまれる気持ちよさ



NH3830-35

本体価格  
¥4,500 + 税

●カラー  
グリーン



位置が調整できる  
ぐりぐり玉内蔵で  
心地よい刺激

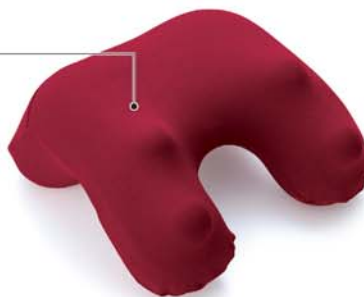


取り外して洗えるカバー

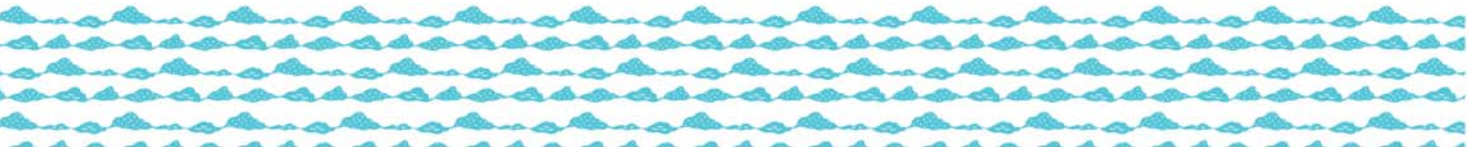
NH3830-66

本体価格  
¥4,500 + 税

●カラー  
ワイン







2

モンサン  
ミッシェル  
夕暮れの色

夕日が、  
一日を浄化する

モンサンミッシェルの対岸に立ち  
紫色に染まる空を眺めながら  
夕日に包まれる  
明日はちゃんと来るから大丈夫



三角の  
ポーズ

脇



背中

鎖骨  
まわり

3

ユカタン半島  
ピンク  
ラグーンの色

ピンクの湖が、  
わたしを変える

価値観を変えてしまいたい  
そう思ってメキシコ・ユカタン半島に行く  
眼下に開かれたのはピンク色の湖  
こんな景色見たら笑うしかない  
ありえない失敗も笑っちゃえ



シャースシル  
シャーサナ  
のポーズ



足



手

顔

2

旅する  
スッキリナッツ

NEW



NH3731 本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ:本体/約10.5×φ5.5cm ストラップ/約7.5cm
- 重量:約110g
- 材質:サーモプラスチックラバー、ポリプロピレン
- 原産国:台湾

コンパクトな  
手のひらサイズ



ストラップ付きで  
持ち運びに便利

からだにフィットする  
ナッツ形状



3

旅する  
星砂

NEW



NH3732 本体価格 ¥1,000 +税

- サイズ:大/約5.8×4.7×4.7cm 小/約5×3.9×3.9cm
- 重量:大/約45g 小/約20g
- 材質:大/サーモプラスチックラバー 小/ポリスチレン
- 硬さの目安:大/soft 小/hard
- 原産国:台湾

大きさ・硬さの異なる  
2個入り



ソフトな感触で  
やさしく刺激

小さな突起で  
ピンポイントに刺激

手のひらにすっぽりおさまるサイズ



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



PLAY MOVIE



# Relaxing Work

LIFESTYLE FITNESS

日々の中に、余白を。

Fitness Movie

頭と心のスイッチを切り替える、ON/OFFムービーを見ながら、1分で私をリセット。

Product

大人の女性を美しく見せる、肌なじみのよいナチュラルでシックなカラーのプロダクト。

シーンにあわせて選ぶ  
冷温2way機能

COOL



リフレッシュ

冷蔵庫で冷やし、ひんやりリフレッシュ。  
【冷やし方: 冷蔵庫に約60分入れる】

HOT



リラックス

お風呂で温め、じんわりリラックス。  
【温め方: 40度以下のお湯に約30分つける】

1

思考をカラッポ、  
そしてリセット。

## 首



鎖骨まわり



肩



2

立ち止まる、  
見つめ直す。

## 足の裏



すね



足の甲



3

誰にも気兼ねしない、  
贅沢。

## もも



おしり



腰

1

### リセットローラー STICK

NEW

NH3712 本体価格 ¥1,800 +税

- サイズ: 長さ約18×幅8cm (ボールφ約5cm)
- 重量: 約120g
- 材質: ボール/ステンレス、ジェル 持ち手/ポリプロピレン
- 原産国: 台湾

COOL ⇄ HOT

温度が持続する  
ジェル内蔵のボール

まっすぐ転がしやすい  
持ち手付き



PLAY MOVIE



2

### リセットローラー SMALL

NEW

NH3710 本体価格 ¥1,800 +税

- サイズ: 高さ約6×φ約7cm (ボールφ約5cm)
- 重量: 約140g
- 材質: ボール/ステンレス、ジェル  
台座/ポリ塩化ビニル、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン共重合樹脂
- 原産国: 台湾

COOL ⇄ HOT

温度が持続する  
ジェル内蔵のボール

細かな部位にちょうどいい  
スモールサイズ



PLAY MOVIE



3

### リセットローラー LARGE

NEW

NH3711 本体価格 ¥2,000 +税

- サイズ: 高さ約7×φ約8cm (ボールφ約6cm)
- 重量: 約250g
- 材質: ボール/ステンレス、ジェル  
台座/サーモプラスチックラバー、ポリプロピレン
- 原産国: 台湾

COOL ⇄ HOT

温度が持続する  
ジェル内蔵のボール

広い部位にちょうどいい  
ラージサイズ



PLAY MOVIE



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



4

繋がらない、  
そんな時間も大切。

## 肩甲骨 まわり



5

一瞬でもいい、  
すべてを忘れる。

## 首



4

### リセットバー SHOULDER

NEW

NH3713 本体価格 ¥1,500 +税

- サイズ: 約43×19×4cm (折り畳み時 / 約28×19×4cm)
- 重量: 約230g
- 材質: ポリプロピレン、スチール
- 原産国: 台湾

気持ちいいところを  
ピンポイントでぐりぐり

持ち手の突起で  
手の平も心地よくプッシュ

▶  
PLAY MOVIE



折りたたみ式でコンパクト

5

### リセットバー NECK

NEW

NH3714 本体価格 ¥1,500 +税

- サイズ: 約13×44×4cm (折り畳み時 / 約25×19×4cm)
- 重量: 約210g
- 材質: ポリプロピレン、スチール
- 原産国: 台湾

折りたたみ式で  
コンパクト

持ち手の突起で  
手の平も心地よくプッシュ

▶  
PLAY MOVIE



気持ちいい角度に調整できる



おうちでカンタン習慣

# ロコレッチ

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。

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!



できた♪



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♪



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

肩トレ&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

36 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。

## 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。



## 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

本体価格 ¥900 +税

- 強さ目安: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

本体価格 ¥900 +税

- 強さ目安: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

### 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

本体価格 ¥2,500 +税

- 重量:約500g/個
- カラー:ライトグリーン

1kg×2コ

NH3207

本体価格 ¥2,800 +税

- 重量:約1kg/個
- カラー:レッド

ポイント

- 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

- やわらか球状ウエイト
- 方向性なしでかんたん
- 選べる2種の重さ





### 1 ロコチューブ 背中でギュッ



つばさをひろげるように。



### 3 ロコチューブダブル 胸でギュッ



アコーディオンをひらくように。



### 4 ダンベルリング スローボクサー



ボクサーのように。



### 3 ロコチューブ ダブル



NH3006

本体価格 ¥1,800 +税

- 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

### 4 ダンベル リング



225g 2コ

NH3200

本体価格 ¥2,200 +税

- サイズ:約φ7.5cm
- 重量:約225g/個

450g 2コ

NH3201

本体価格 ¥2,200 +税

- サイズ:約φ8cm
- 重量:約450g/個

### 5 サークル チューブ

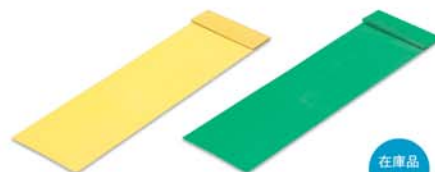


NH3007

本体価格 ¥1,800 +税

- 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

### 6 ロコトレ ラバー



よわめ NH3008

本体価格 ¥1,800 +税

- 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

つよめ NH3009

本体価格 ¥1,800 +税

- 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

- 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

- リング形状で持ちやすい
- やわらか素材
- 選べる2種の重さ

- 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

- 弱テンション 中高年・女性向け
- コンバクトにたためる薄型ラバー
- 広い範囲に力を分散する幅広タイプ

- 強テンション 男性向け
- コンバクトにたためる薄型ラバー
- 広い範囲に力を分散する幅広タイプ



冊トしる  
ストレッチ広のき  
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

36

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

ものの  
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  
引っぱられるように。

## 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:サーモプラスチックラバー ●原産国:台湾



よわめ  
NH3020

本体価格 ¥2,000 +税

- 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

本体価格 ¥2,000 +税

- 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



- 材質:非フタル酸ポリ塩化ビニル
- 耐荷重の目安:最大約100kg
- 付属品:空気入れポンプ、空気栓
- 原産国:台湾



45cm  
NH3030

本体価格 ¥3,000 +税

- サイズ:約φ45cm
- 重量:約690g
- カラー:レッド

55cm  
NH3031

本体価格 ¥3,300 +税

- 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φ20cm ●重量:約111g
- 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



NH3005

本体価格 ¥1,800 +税

- サイズ:約φ20cm ●重量:約111g
- 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

### 4 ロコリング

- 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

本体価格 ¥2,700 +税

- 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

本体価格 ¥2,700 +税

- 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

ポ  
アン

- 弱テンション 中高年・女性向け
- 4方向自由自在
- 持ち方を覚えて強さ調整

- 中テンション 中高年・女性向け
- 4方向自由自在
- 持ち方を覚えて強さ調整

- 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

フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク





間トしと  
ストレッチの巻  
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

36

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 ロコチューブ大きいグリッ 押し上げギョツ

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  
めくイメージ。



## 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、  
引っぱられる  
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

本体価格 ¥900 +税

- 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: 台湾

### 2 ロコ チューブ 大きい グリッ

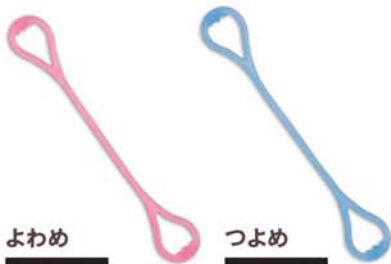


NH3012

本体価格 ¥1,500 +税

- サイズ: 長さ約40cm ●重量: 約145g
- 材質: サーマンプラスティックラバー
- カラー: ピンク ●原産国: 台湾

### 3 ロコチューブロング



よわめ  
NH3003

本体価格 ¥1,800 +税

- 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

本体価格 ¥1,800 +税

- 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、スチレンブタジエンゴム
- 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

本体価格 ¥2,400 +税

- サイズ: ウェイト部/約21.5×8.5cm
- ベルト長さ/約28.5×3.8cm
- 重量: 約250g/個

500g 2コ  
NH3212

本体価格 ¥2,400 +税

- サイズ: ウェイト部/約24×9cm
- ベルト長さ/約26×3.8cm
- 重量: 約500g/個

1kg 2コ  
NH3213

本体価格 ¥2,800 +税

- サイズ: ウェイト部/約25.5×9.5cm
- ベルト長さ/約24.5×3.8cm
- 重量: 約1kg/個

- 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

- 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
- 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
- ロングタイプ

- 手や腕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



冊トしる  
ストレッチ虎の巻  
**四**

# 手先編

**1** ハンドグリップリング  
リングをギュツ  
指1本つなひき

指

手の  
ひら

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。



36  
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。

**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。



おもちゃをちぎったり  
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コ  
NH3100

本体価格  
¥900 +税

- サイズ: 約φ7cm
- 重量: 約38g/個
- 材質: サーマン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



S NH3103  
M NH3104  
L NH3105

本体価格  
¥900 +税  
¥1,200 +税  
¥1,500 +税

- 材質: サーマン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。
- 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

**3**  
ソフトハンド  
グリップα



NH3106

本体価格  
¥1,500 +税

- サイズ: 約φ8cm
- 重量: 約100g
- 材質: サーマン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



S NH3101  
M NH3102

本体価格  
¥900 +税  
¥1,200 +税

- 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
- サイズ: 約φ7cm ●重量: 約53g
- サイズ: 約φ10cm ●重量: 約135g

ポ  
アン  
ペ

- 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)

フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



間トしと  
ストレッチの巻  
五

# ウォーキング Good 編

どうすればいいの？

「ウォーキング」にはココをトレーニング!

肩 もも 股関節 体幹

脚のケア

肩と股関節の柔軟性と  
体幹がポイントです

36

LINE-UP

全商品  
ミニブック  
付き



YouTube

ロコレッヂ 検索

動画チャンネル開設しました。

## 1 ウォーキングジムバー 腕ふり・前へ一歩

腕のふりをスムーズに・姿勢をまっすぐに保つ



芯が  
一本通る  
イメージ。

ふりこのように。



## 2 ロコチューブカルテット つよめ 四つばい蹴り出し

力強く蹴り出す

## 3 コロコロパッド じんわりプッシュ

脚の運びをスムーズに

## 4 ロコナッツ 足裏コロコロ

脚の疲れをやわらげる



大きな  
岩を動かす  
ように。



あたたかいものが  
湧きでるイメージ。



ブランコがゆれる  
イメージ。

### 1 ウォーキング ジムバー

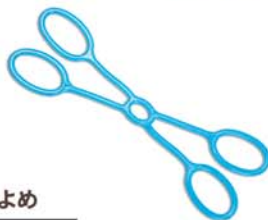


在庫品  
限り

NH3210  
本体価格 ¥3,800 + 税

- サイズ:長さ約62×φ4.5cm(分割時長さ約31.5cm)
- 重量:約900g/個
- 材質:コア部分/スチール、外皮部分/ニトリルゴム
- ジョイントパーツ/ポリプロピレン
- カラー:レッド ●原産国:台湾

### 2 ロコチューブ カルテット



つよめ  
NH3022  
本体価格 ¥2,000 + 税

- 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

### 3 コロコロ パッド



在庫品  
限り  
NH3110  
本体価格 ¥1,800 + 税

- 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 ロコ ナッツ



在庫品  
限り  
NH3120  
本体価格 ¥1,800 + 税

- 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

- 連結分解できるセパレートバー
- 手触り快適ソフトグリップ
- 程よい重さ900gタイプ

- 強テンション男性向け
- 4方向自由自在
- 持ち方を覚えてつよさ調整

- 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

- 手にフィット
- 手におさまりやすいナッツ形状
- コンパクトで手軽に使える

▼トレーニングが動画で見られます。

ロコレッヂ 検索

YouTube

https://www.youtube.com/user/locoretch



フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク



# ロコレッヂ 全79種の筋トレ&ストレッチでお悩み解決!

お悩み	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 P16	わきはさみ ボール投げまね		肩わきギョウ 背中ギョウ この腕・わきしめ この腕ギョウ	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	ポートこぎ	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 P18	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	バランス お尻をギョウ				
「ひざ痛」 詳細は P19	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	座ってどすこい	壁押しギョウ ヒザ押しギョウ	のばしてギョウ	ひざ押しギョウ 押し上げギョウ				
「手先」 詳細は P20											クシュクシュ
「ウォーキング」 詳細は P21				スクワット			四つばい腹り出し 横バランス				お尻で確認 スクワット

お悩み	シリーズ	ロコリング	ハンドグリップ リング	ココロ ボール	ソフトハンド ボール	ソフト ハンドグリップa	ロコナツ	ココロパッド	洗える巻きウエイト	ダンベルボール
「肩こり」 詳細は P16	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 横でスウィング
「腰痛」 詳細は P18	座って腹筋 腹筋リング							お尻をギョウ		はさんで腹筋タッチ
「ひざ痛」 詳細は P19							ひざの後ろプッシュ	ふくらはぎプッシュ		ヒザの曲げのばし
「手先」 詳細は P20		リングをギョウ 指でギョウ 指1本つなひき 指2本つなひき	手のひらココロ 前へのびーる まるくココロ	ニギニギ 手のひらでギョウ 指でギョウ 前へのびーる まるくココロ	グリップのばし 指つなひき グリップをギョウ 指ひねり					
「ウォーキング」 詳細は P21			足裏ココロ			足裏ココロ ジグザグほぐし	アキレス腱 ふくらはぎのばし じんわりプッシュ	足踏み 脚ふりこA 脚ふりこB		座ってどすこい

フィットネス

ノルディック・ウォーク

健康増進支援サービス

ニュースポーツ

卓上レク





**足ぶらし  
ウォッシュ**

泡立てて  
足を洗う

**NH3111**

本体価格 **¥1,500** +税

- 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



**猫あるき**

**NH3112**

本体価格 **¥2,500** +税

- サイズ:長さ約10×幅11×高さ6cm
- 重量:約450g/個
- 材質:サーモプラスチックラバー
- 入数:2コ
- 原産国:台湾



その場で  
足踏みをする



フェイスラインに  
そって

**癒しの  
猫ほぐし**

**NH3130**

本体価格 **¥900** +税

- 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

身体の先から  
中心へ

**癒しの  
猫ほぐしローラー**

**NH3131**

本体価格 **¥1,500** +税

- 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



## 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

介護予防に!  
強度の目安 **弱**

**NH5465**

本体価格 **¥9,800** +税

- 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



ロールタイプトレーニングラバー  
ソフト25m

筋力UPに!  
強度の目安 **強**

**NH5466**

本体価格 **¥12,800** +税

- 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50cm伸びる(当社測定値)
- カラー:グリーン
- 原産国:台湾、総重量:約1.2kg



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**

本体価格 **¥2,000** +税

- 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**

本体価格 **¥4,200** +税

- サイズ:174×61cm/厚さ6mm
- 材質:ポリ塩化ビニル
- 原産国:台湾

※カラーはカタログと異なる場合があります。



〈専用ケース〉