

正月太りをした

む

うーん
プランクかあ……

に
い
ろ

手伝って
あげようか？

えっ
いいの？

ありがとう
ゆかちゃん！

でも手伝うって
どうやって……

きつそう
だなあ……



まずは30秒から
始めよう！

やかちゃん

ちゃんとできたら
ご褒美にそのまま
挿入ていいよ♡

二んなの集中
できないよー！

え
妙案だ
と思ったが……

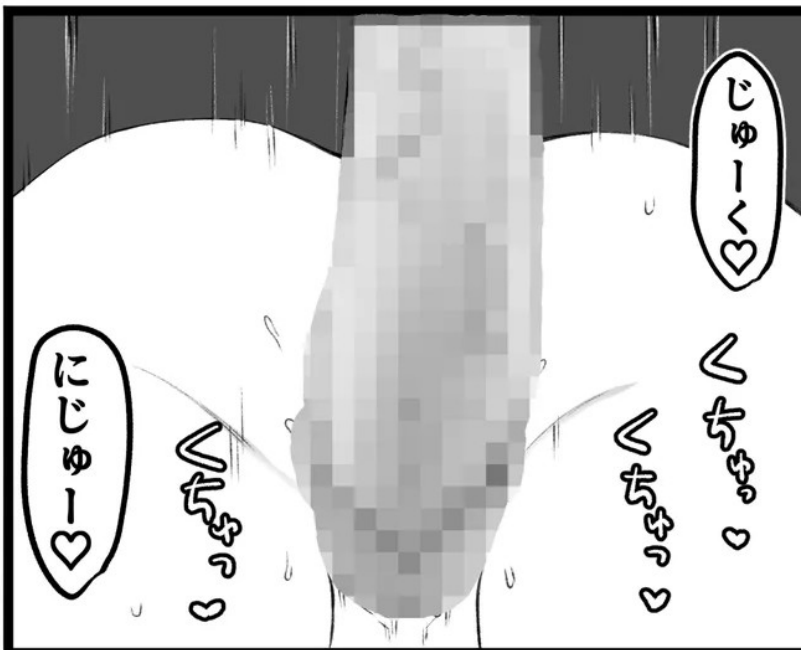
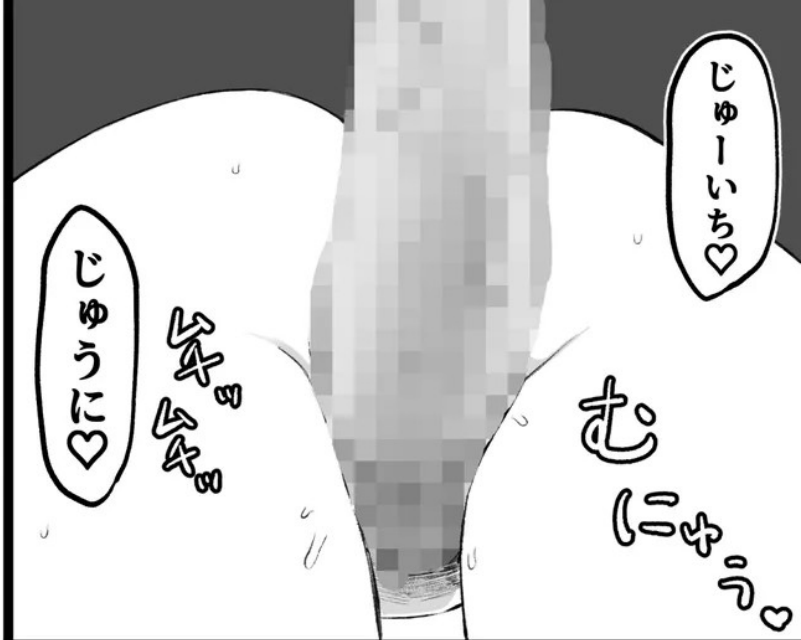
まあ
結構だよ

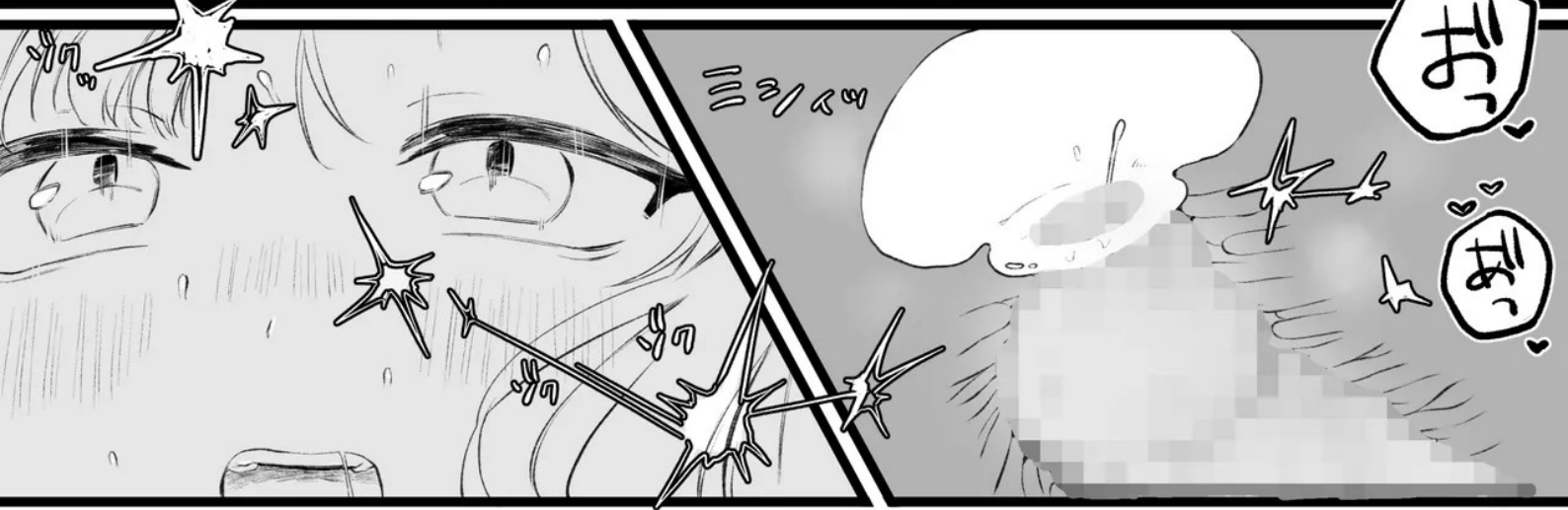
スタートー！

んっ
♡

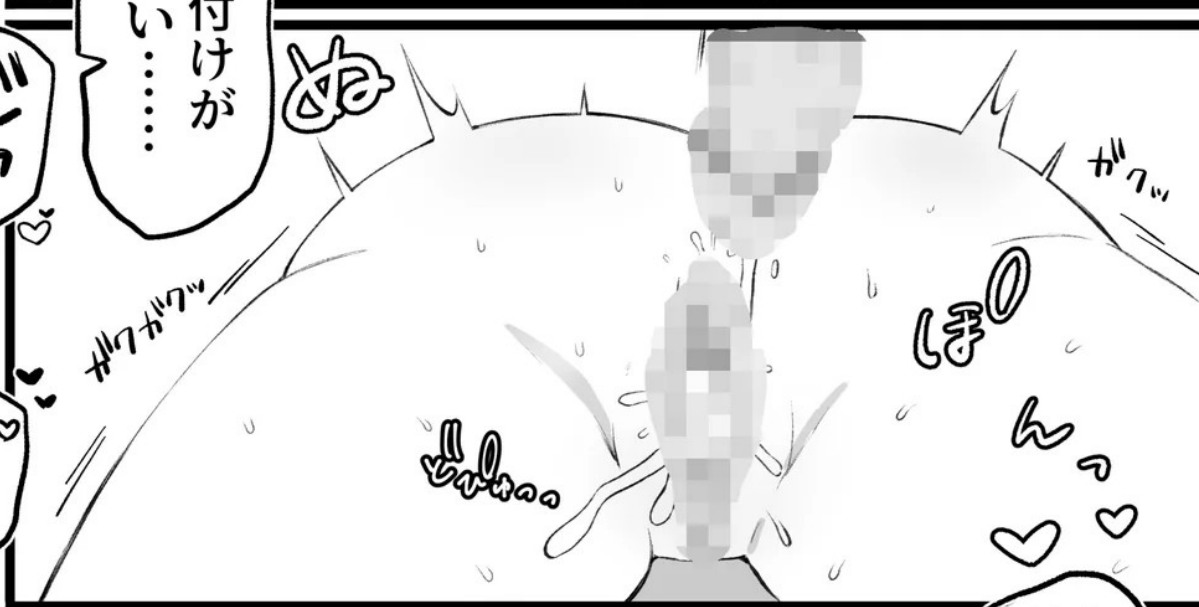
はっかあ……











締め付けが
すごい……

ゆかちゃんのおかげで
続けられそうだよ

明日も
手伝ってくれる？



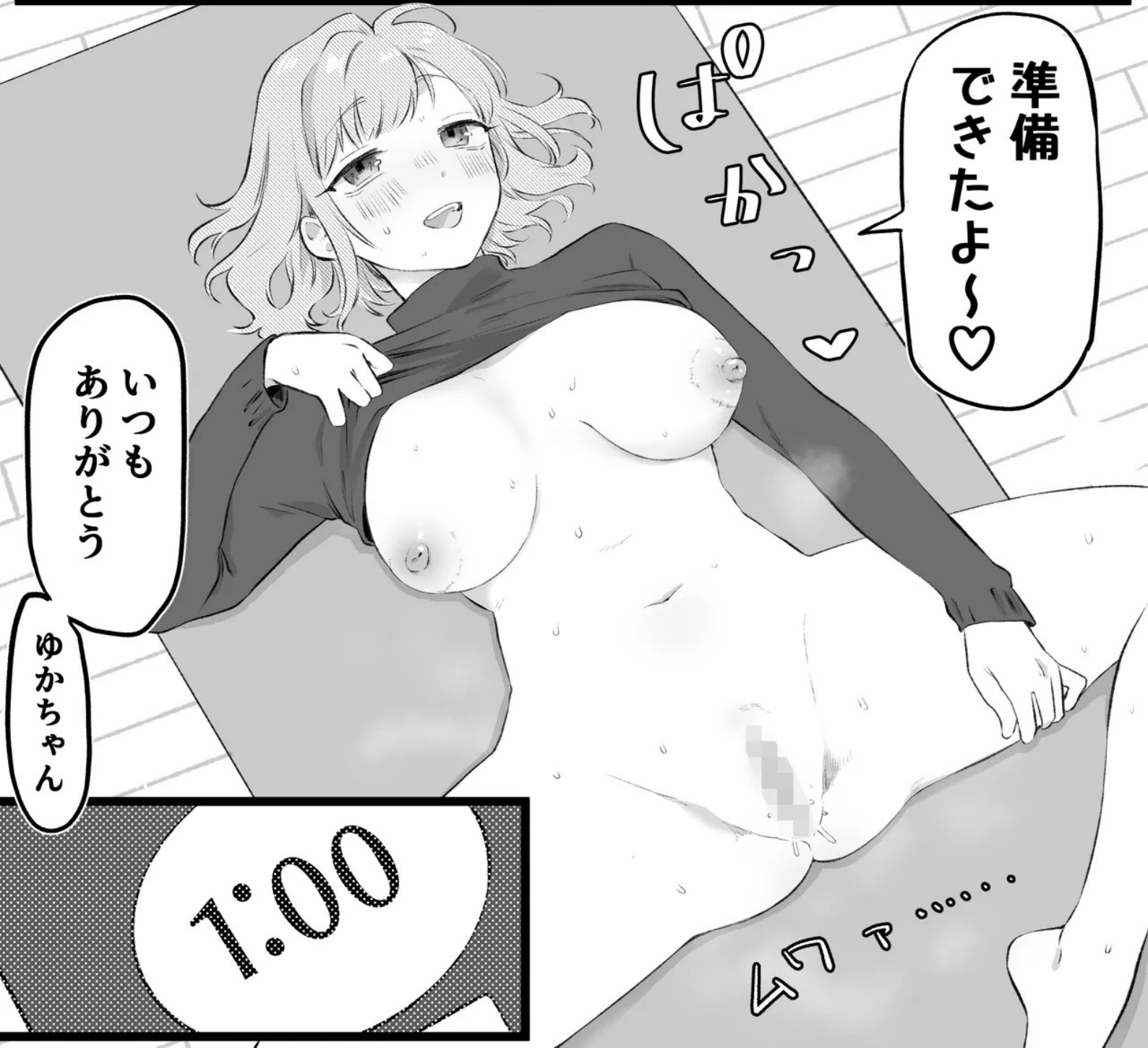
よし

今日の筋トレを
始めようかな

えらいねえ

お

ミ



準備
できたよ♡♡

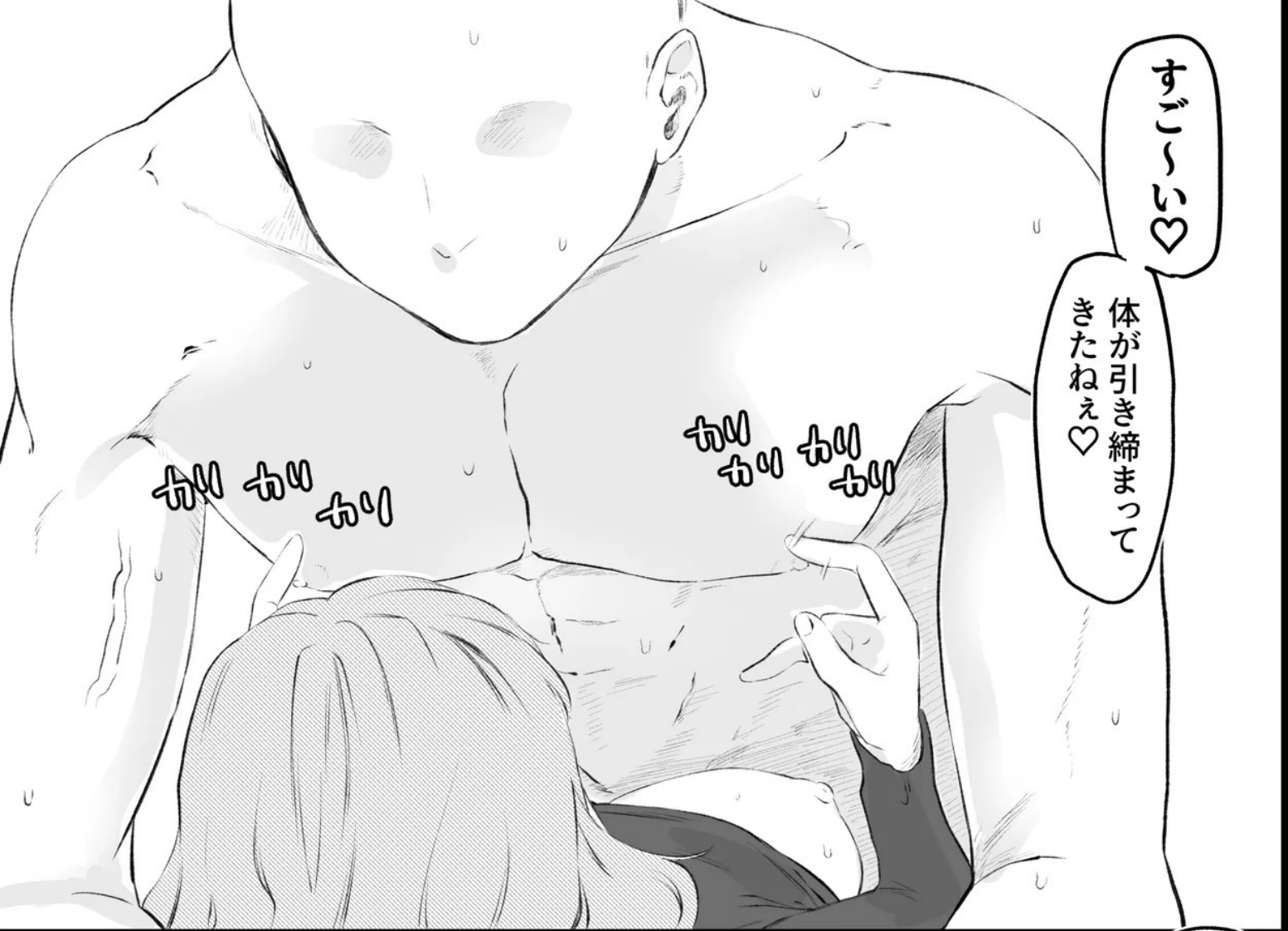
はっ

いつも
ありがとう

ゆかちゃん

1:00

ㄥㄥ ア.....



すーい♡

体が引き締まって
きたね♡

か か か

か か か



ゆかちゃんのお
かげだよ

そうかな



あ♡
ん♡

0:45

Reset

もう腰がへっへっ
してるじゃん

めっ
めっ

だめだよ
がまんがまん



がまん
だよ♡

0:30

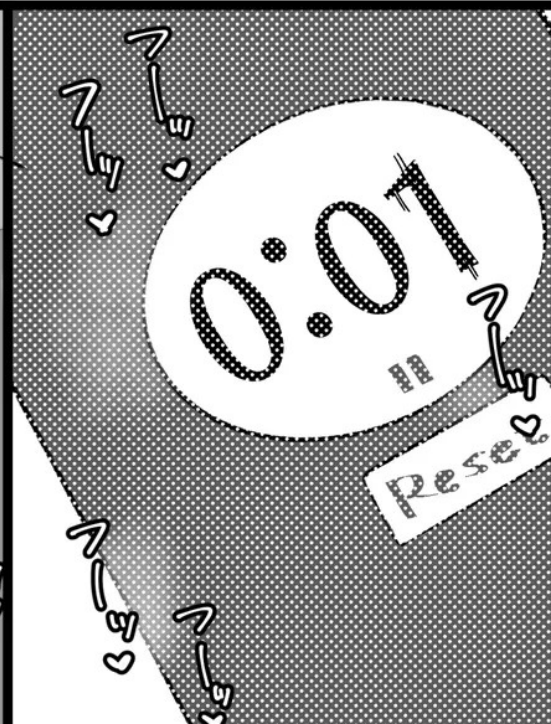
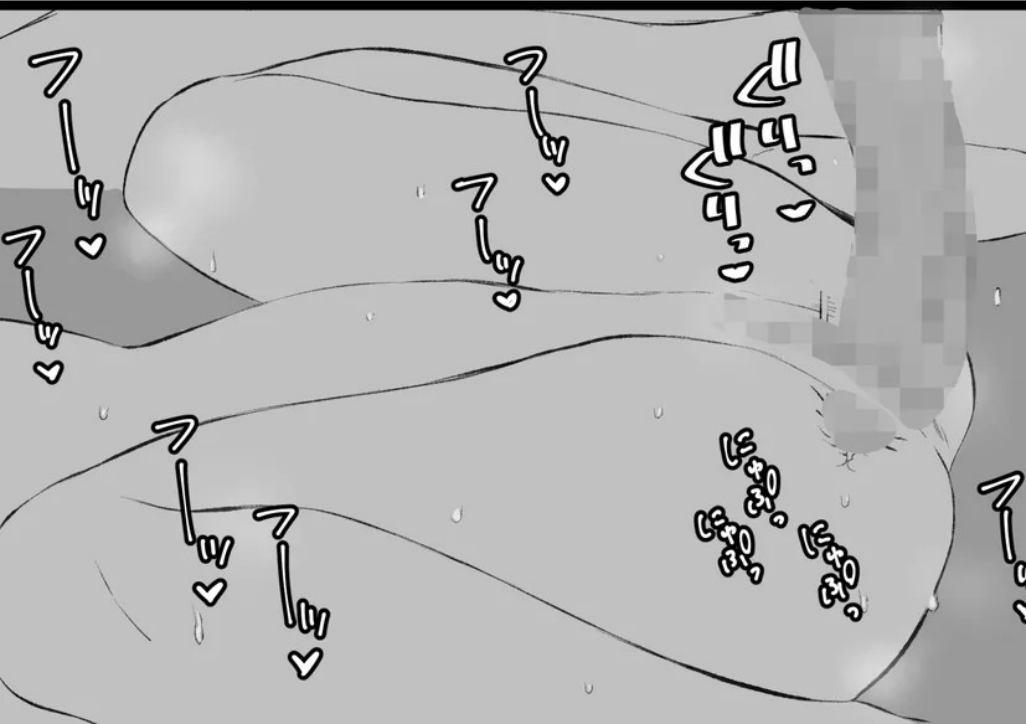
Reset



がんばれ
がんばれ

0:15

Reset



0:01

Reset

足回りの筋肉に
効く筋トレ



はぁちゃん

はぁちゃん

はぁちゃん

はぁちゃん

あ
あ
あ

あ
あ
あ
あ
あ

あ
あ
あ

あ
あ
あ

た
た
た

ド
ド
ド
ド
ド

ゴ
ゴ
ゴ

ゴ
ゴ
ゴ

ド
ド
ド
ド
ド

あ
あ
あ
あ
あ

あ
あ
あ
あ
あ

抜かすの
2発

腕・足などの
筋肉に効く筋トレ

はっ！
はっ！
はっ！

はっ！
はっ！

あー

あ

あ

あ

あ

あ

あ

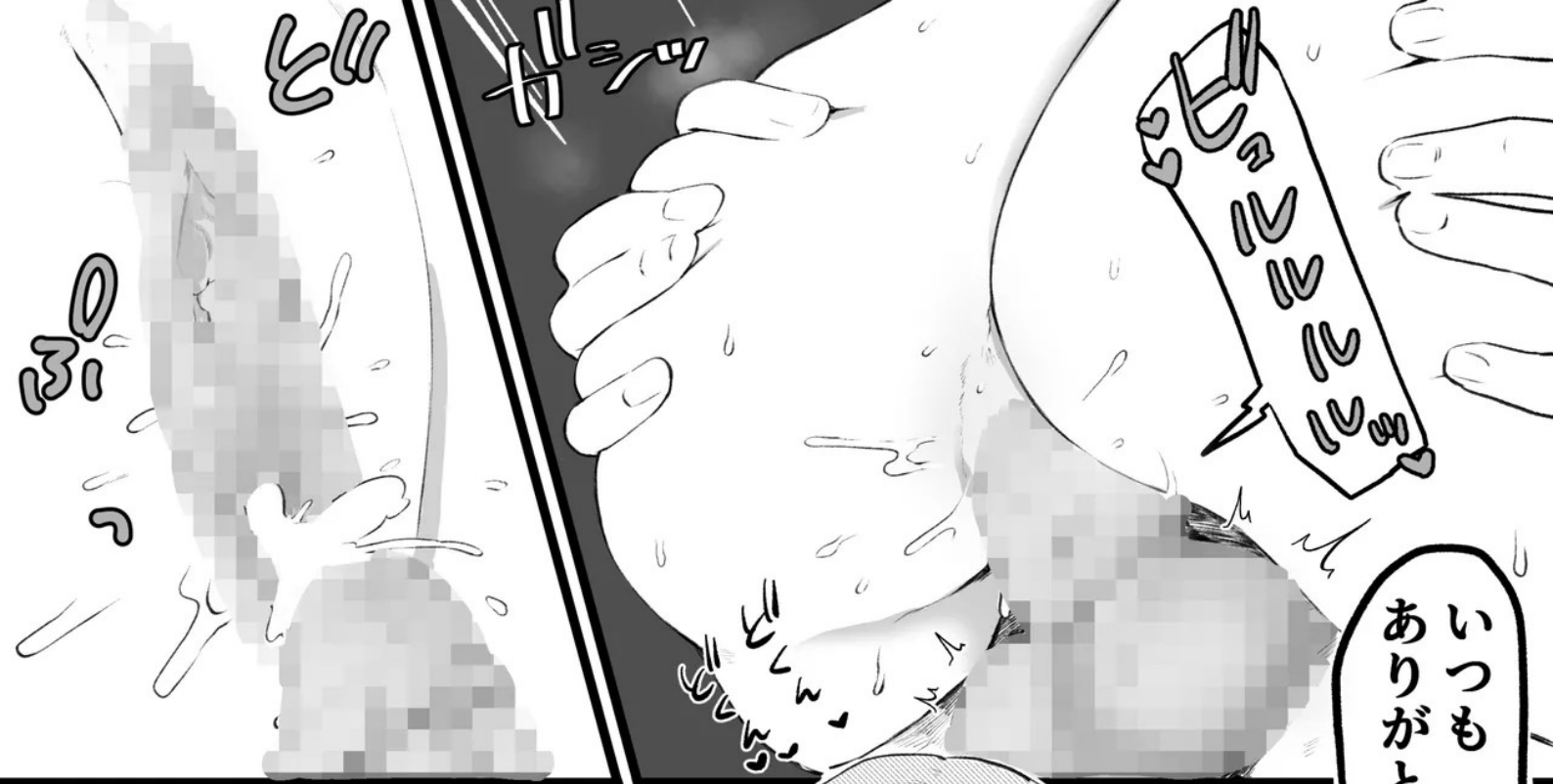
あ



あー

あ

バコッ
バコッ
バコッ
バコッ
バコッ



いつも
ありがとう

今日も良い
筋トレになったよ



おつかれ〜♡