

When I started
going to the gym,
the Saito brothers
ate me up
deliciously.

limu-gayoi o hajimetara Saito kyōdai ni
ishiku tabe tsukusareta ken.

Rocka-It!

R18
ADULT ONLY
70p

Illustration by Shirogane

When I started
going to the gym,
the Saito brothers
ate me up
deliciously.

limu-gayoi o hajimetara Saito kyōdai ni
ishiku tabe tsukusareta ken.

Rocka-It!

R18
ADULT ONLY
70p

Illustration by Shirogane

When I started going to the gym, the Sanyō Hiro ate me up deliciously.

Jimu-gayoi o hajimetara Sanyō kyōdai ni oishiku tabe tsukusareta ken.

Rock-a-lre

R18
ADULT ONLY
70p

Shogakukan

When I started
going to the gym,
the Saito brothers
ate me up
deliciously.

limu-gayoi o hajimetara Saito kyōdai ni
ishiku tabe tsukusareta ken.

Rocka-It!

R18
ADULT ONLY
70p

Illustration by Shirogane

When I started
going to the gym,
the Saito brothers
ate me up
deliciously.

limu-gayoi o hajimetara Saito kyōdai ni
ishiku tabe tsukusareta ken.

Rocka-It!

R18
ADULT ONLY
70p

Illustration by Shirogane



Illustration: お・ぱ・お・ぱ





Do not reproduce my artwork
elsewhere without authorization
or use it for AI purposes

.....

無断転載/AI学習禁止





私の場合

ムチ

ムチ

ムチ

それは体型

コンプレックスって
誰にでもあると思う



山田菜乃花
24歳

生まれつきの
ぽっちゃり体型で

男子に揶揄われて
生きてきました



だからこそ
社会人1年目の
初ボーナスを
注ぎ込むと決めたのは

ここ

スポーツジム
「カシオ」

udio CASIO

特別な
パーソナル
トレーニングが売りで

絶対に痩せられると
噂のジムなのです

ここなら意志の
弱い私でも
痩せられるかも……！

か
チャ

準備
万々シ

あ
山田さん
こんにちは





今日から専属
トレーナーになる

最上彰人と

最上要です！
よろしくね！

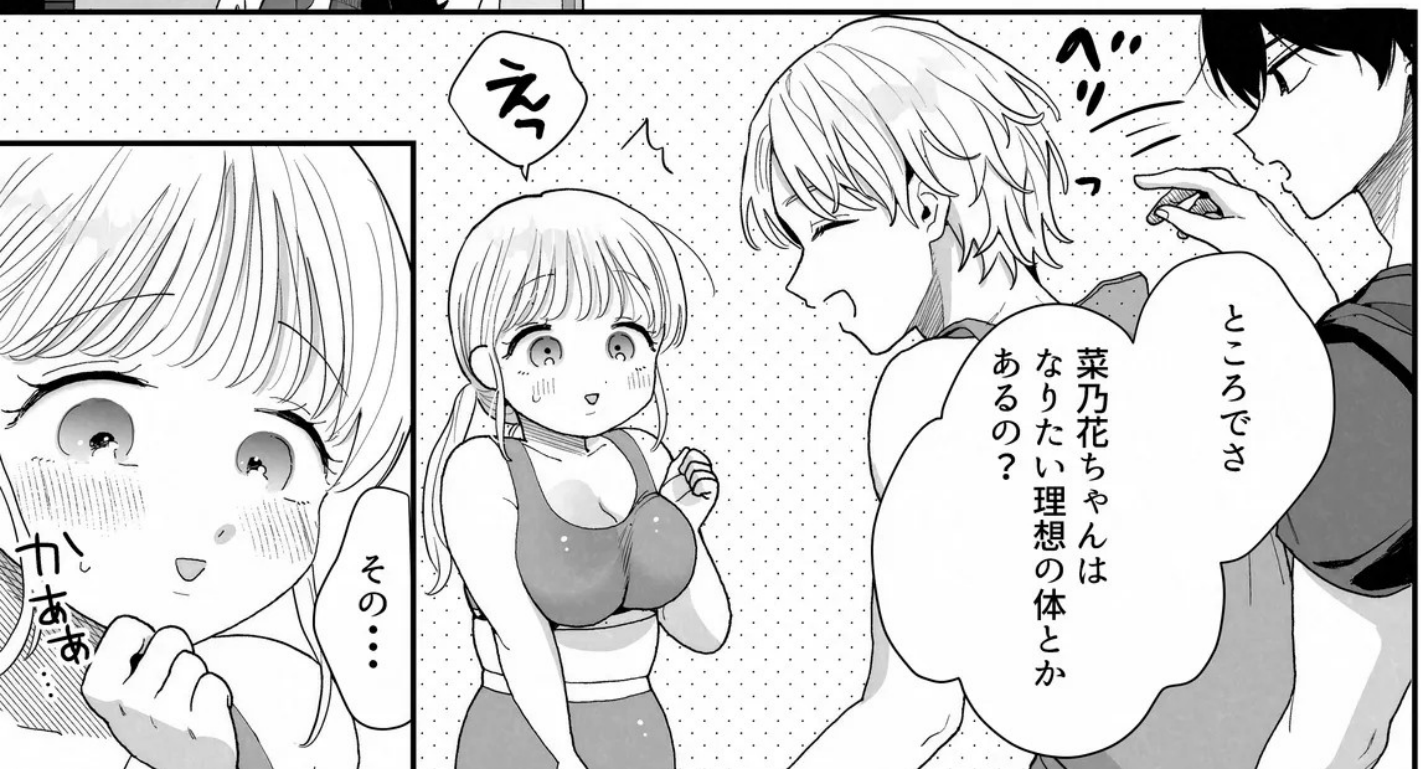
キラキラ

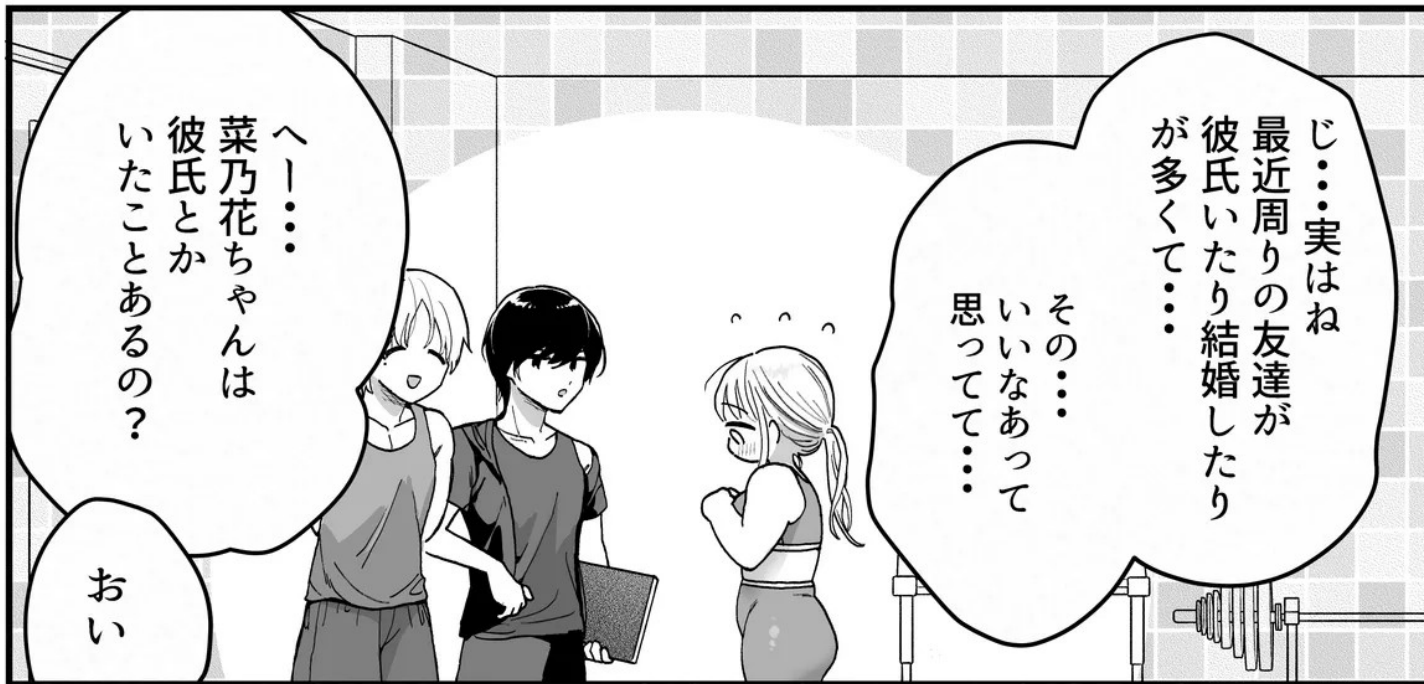
♡

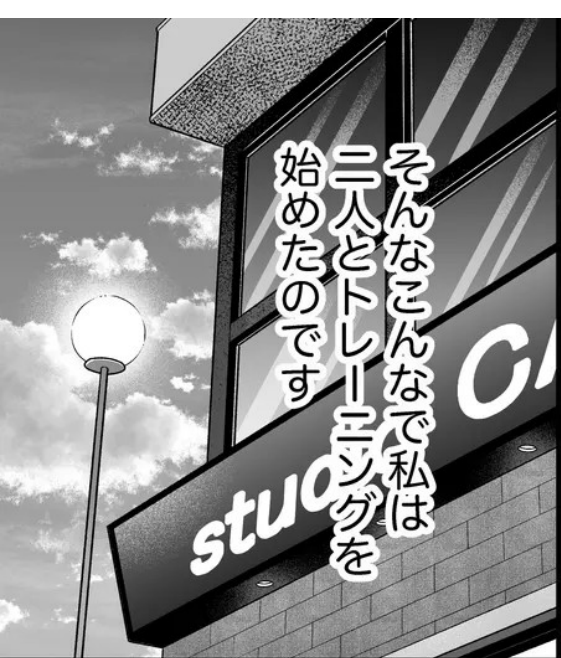
ズズズ











そんなこんなで私は
二人とトレーニングを
始めたのです

はっはい！

がんばろ〜

じゃあ早速
菜乃花ちゃんのための
スペシャルメニューで
始めていくね！
♡



ほらほら
菜乃花ちゃん
動き止まってるよー？

二人の距離が
近すぎる気が...!?

ひえ...

あ、あの…
だめだよカナ君…

? 菜乃花ちゃん
ならできるよ

そうじゃなくて
胸が当たってます…っ

え!?

い、今耳…っ

菜乃ちゃん

じょーず♡

フッ

ひゃっ

ん…ん…

んっ

んっ





お尻のこの辺
意識してしっかり
漕いで

もにゅ

バイク

ひゃ



しゃか

えっ
あっ

あっ彰人君...?
そこは...あの

もみ

もみ

しゃか

しゃか

ぱふ

だめっ
お尻浮いちやうっ

ひえ!!

くっ
くっ
くっ



菜乃ちゃん

お尻揺らすんじゃないで
ちゃんと足で
バイク漕がなきゃだよ

…あ…
つごめんなさ…

こ…こんなの
なんか変っ

ほんと
彰人は意地悪
だよねえ

ね、もう脚
疲れちゃった
でしょ？

俺と一緒に
ストレッチ
しようか♡

彰人とカナって
優しくするよ！



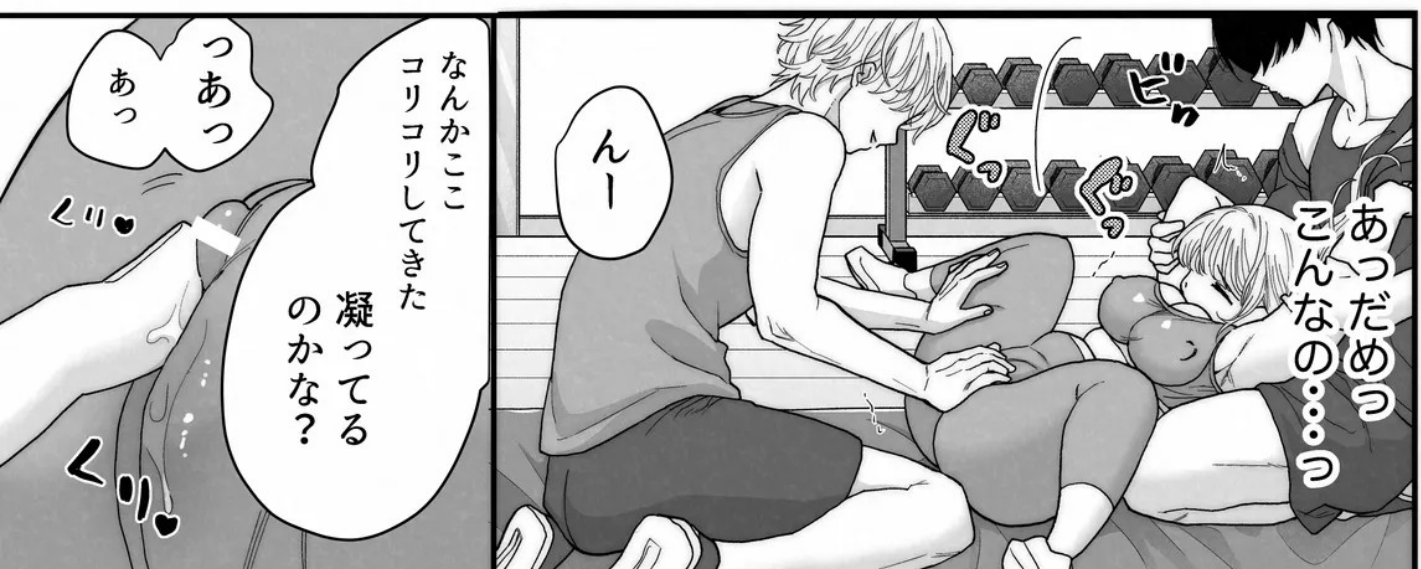
あ、あの
カナ君

彰人くん

こんなポーズ
恥ずかしい…

んー？

まって



老廃物が溜まると
痩せにくい体にな
っちゃうから

ふに
ふに

凝りはしつかり
ほぐそうね

えっええ!!

こっちも

へっ!?

コリコリ
してるところ

ほぐした方が
良い

あ...あつ...?

ふに
ふに
ふに



俺も
直にマッサージ
しちゃお

だっだめ
かなくん

そこは……っ

やっああ……

菜乃花ちゃんの
運動した後の
おまんこ

あははすっごい
えろい匂い

かあぁ……





やっなにこれっ

彰人君の指が

くちゅ♡

あっ

ナカ
くちゅくちゅって
かき回してる……っ

あっ

くちゅ♡

あっ♡

あっ♡

くちゅ♡

菜乃ちゃん

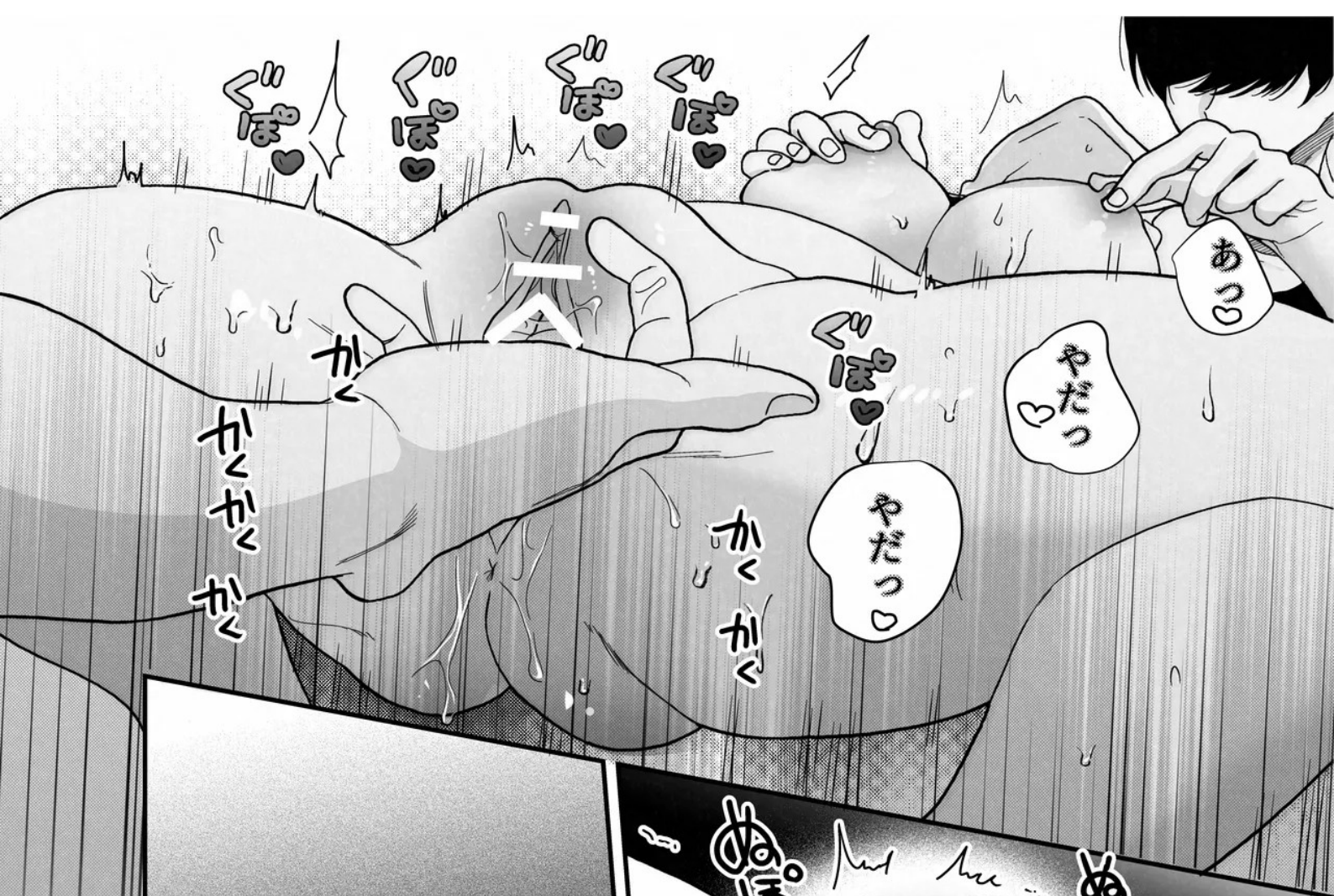
要にここ
触られるの
嫌だっつ

この……っ

んなこと
言っていないだろーが









あっあっ

あっ

こんなの
ダメなのに……っ

びゅ

びゅ

びゅ

びゅ

びゅ

びゅ

ちゅ

ちゅ

ちゅ



だめっ

気持ちよくて
頭おかしくなる……っ

あはは…
すご♡



菜乃花ちゃん

いっぱい
汗かけたね♡

はあ

はあ

はあ

……っ

なに

これ…











じゃあ
これからも

俺たちにカラダ
全部委ねてくれる？

〜っ!?



二人が私のこと
を好きなんて

本当？

なんだか上手く
言い包められてる
みたいで

こんなの…



来てくれた
んだ！

今日もトレーニング
頑張ろうね！

もじ

もじ



あつ
菜乃花ちゃん



…ああ

この時間
あんまりん
いなくて
静かだよ



あッ♡

ずいっ

あッ♡

ずいっ

グッ

ずいっ

グッ

こんなの
ダメなのに…



んっ

んっんっんっんっ

ちゃううううう

ふふ
バランスボールで
揺られながら

入り口ちんぽで
擦られるの
気持ちよかった？

ううう

かあい

ん

ちん
ちん
ちん

ん

きゅっ

↑

↑







昨日あんなこと
されたのに

のこのこ
俺たちの
所戻ってきて

ふあ

ぷりぷり
ぷりぷり
ぷり

くちくち

もしかして
こういうこと
されるの期待してた？



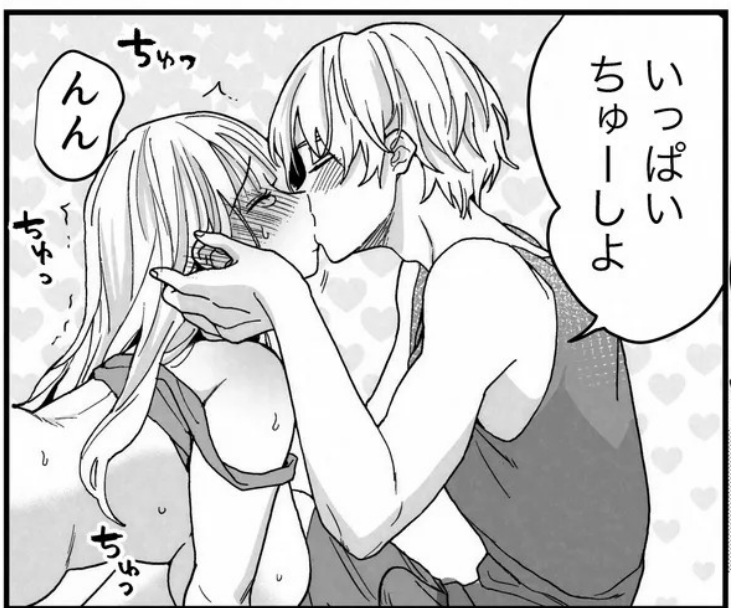
かああ



あはかわい

いっぱい
ちゅーしよ

ちゅん





こんなのダメって
いいながら

ん
ふう

あ
あ



欲張りで
ごめんなさい...

彰人くん...

カナくん...



ちゅあ
ふーいあ



彰人
しよーがない
から先譲って
あげる

ちゅぽっ



そろそろ
食べごろかな

あ

あ









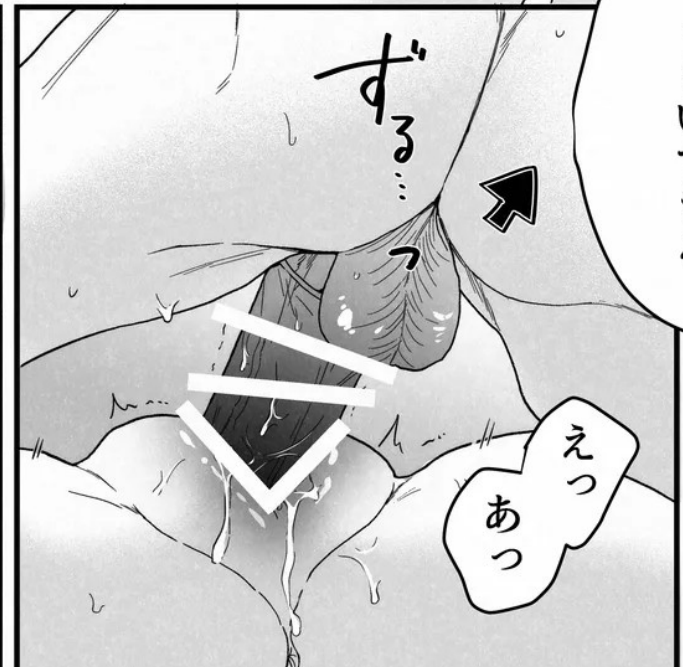


彰人はもう
限界だろうけど

うるさい



...まあ



ゆっくり
くらいできる

えっ
あっ





あっ
おちんちんだめっ
ヌボッ

ぬるぬるで
お腹擦られて

カリ♡

カリ♡

指カリカリって

ふざっし

あっ

ビクッ

ひ♡

ビクッ

カッ

いあっ♡

あっ♡

アッ♡

30

ち

4

んっ♡







菜乃花ちゃんが
食べすぎた時

いつも
お腹ヨシヨシして
あげてたの俺だよ？

ひあう



俺の方が小さい頃
菜乃ちゃんに
いっぱい
お菓子あげてた

あっ

あっ



ね
菜乃花ちゃん

えう

え

はッ

はッ

はッ



は
菜乃花ちゃん

俺たち二人

どっちが食べたい？

ひあ



あッ

ぎゅっ... うううっ

うう



ほら菜乃花ちゃん
俺たちのちんぽ
おいしーね？



はー菜乃花ちゃんの
肉厚おまんこ最っ高

たまんない

ナカきゆうきゆう
吸い付いてくる♡

あゝ

もう自分で
腰振ってるじゃん

エロスクワット
上手だね

いい子
いい子

ん

ん

んあ

ートロ...♡

すう
すう
すう

相変わらず
美味しそうに
食べるな

菜乃花ちゃん
食べるの大好き
だもんね

んんう

あつ
かあ
ごめんなさ

ふえ

どつちも
いっぱい食べて
いいよ?

欲張りな
菜乃花ちゃん
俺たち大好き♡

柔らかくて

ふわふわで







もっ

い
く
っ

ッ

ッ

♡

はっ

はっ

は

は

い
く
っ

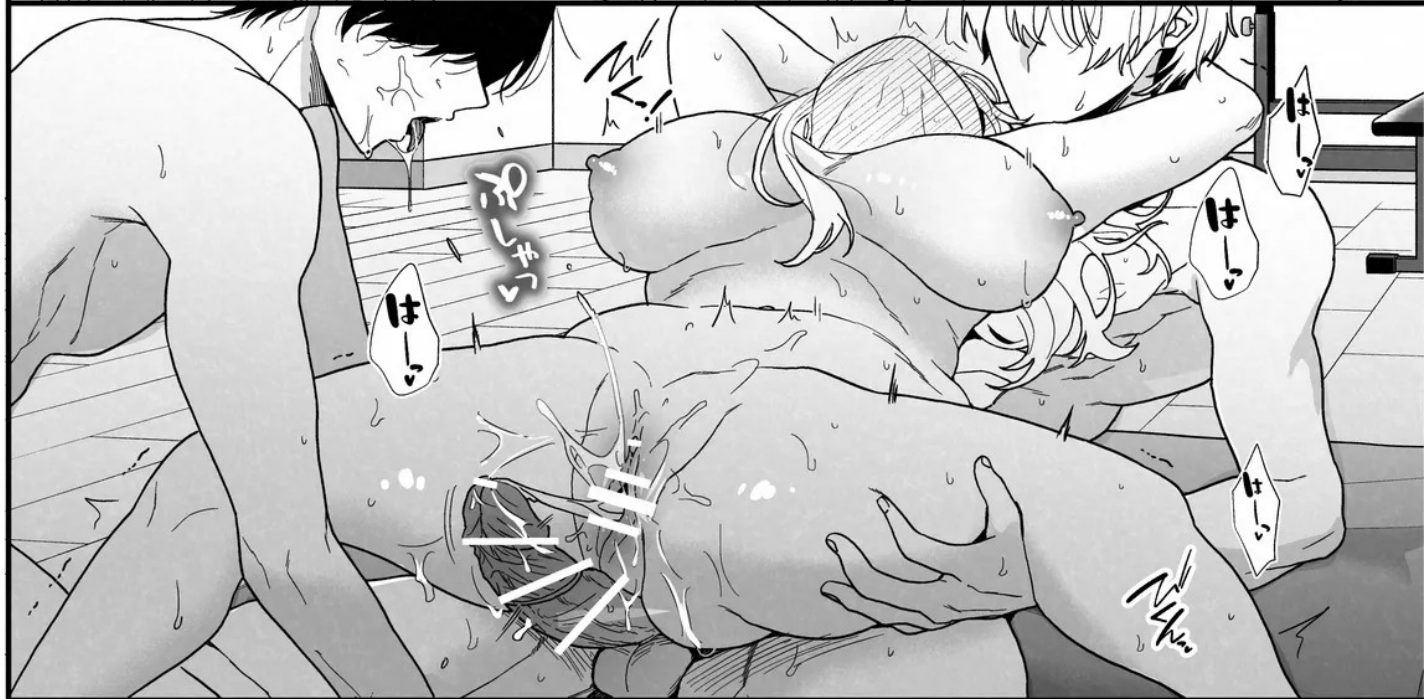
ッ
ッ
ッ

ッ
ッ
ッ
ッ
ッ

ッ
ッ
ッ

ッ
ッ
ッ

ッ
ッ
ッ





好き♡

だーいすき♡



あ…
♡
ちゅっ♡

綺麗になって
誰かに愛されて
みたくて

入会した
スポーツジム

はあ

私…何も変わって
ないのに







ねえ
菜乃花ちゃん



これからも
オレたちに

あの…

体の管理任せて
くれるよね

えっと…

終わり

あとがき



作画: おやおや

はじめまして 作画を担当させて頂きました、
おやおやと申します
粗相さまが作画を募集されていることを知り、
私からご連絡いたしまして
初めてネーム原作付きの作画に携らせて頂きました

女の子が迫られる3Pが大好きなので
みなさまにも楽しんでもらえましたら幸いです！

原作: 粗相

この度は「ぽちゃトレ」をお手に取っていただき
ありがとうございます！
おやおや先生のキュートでフニフニ柔らかな絵柄が
大好きで、ぽっちゃり肉付きのいい女の子を描いて
いただきたい！という気持ちでできた漫画です。
双子のイケメンに翻弄される菜乃花ちゃんの可愛い
表情を楽しんでもらえたら嬉しいです！

なのか
菜乃花 24歳

「草人くん」
「かすくん」

?kg → 68.6kg

髪サラサラ
肩下
ミディアム~ロング

丸顔





「ぽちゃトレ〜ジム通いを始めたら最上兄弟に食べ尽くされた件〜」

発行日：2024年12月

作画：おやおや

原作：粗相

カバーデザイン：Yukinobu