



やばい!! ハばかりで電車に乗っちゃった

ほとんどモロ出し

ボディペインティング



ジムなんて初めてだよ
体動かかなー

なーに年寄り
みたいな事
言ってるんだか

かしこまりましたー



3名様ですねー

当ジムは
はじめてですか？

あはいー



今日は卒業以来
3人まとめて
たるんだ体をさ……

唯衣はどうなの？
最近なんか
やつてる？

全然……
最近ちよつと
太ってきたから

今日は久しぶりに
絞るぞー！



ウェアのサイズは
どうされますか？

私もSで

あ！私はSで
大丈夫です

ちよ……

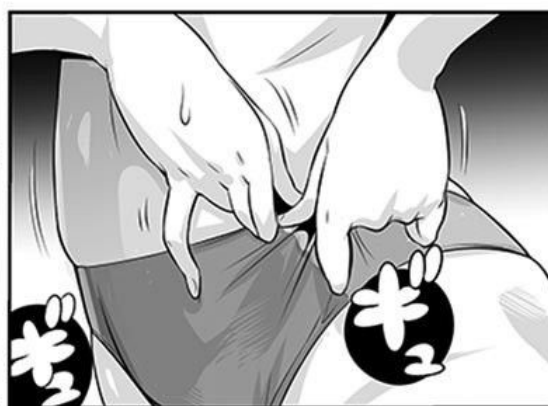
“S”はちよつと
キツイかも……

相沢様は
どうされますか？

あ……
じゃあ私も……
……Sサイズで

かしこまり
ましたー

ま 大丈夫か……









さすがに皆さん
やわらかいですねえ

うーん



体力には自信が
おありと思いますが

皆さんは学生時代
チアリーディングを
やられていたそうですね

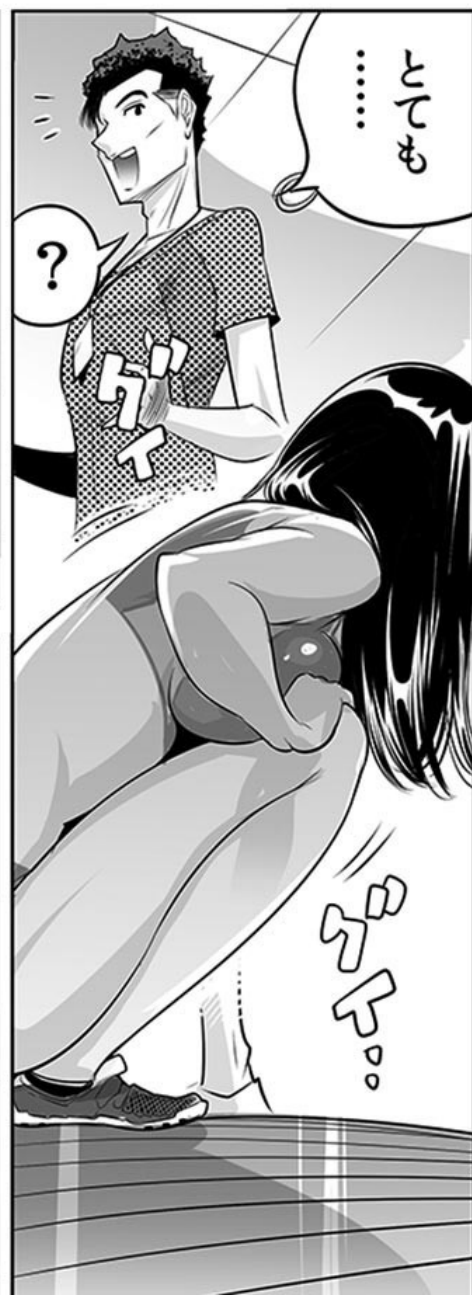


まずは
ストレッチで
しっかり体を
ほぐしましょう

はい



ん？



とても
……

？



この人……

やけにピッタリした
ウェアを着てるな……

密着してる
というか……

何も着てない
ように見えるぞ……

すいません

ちよっと
手伝ってもらって
いいですか？

…あつ
はいはい

じゃあ
押しますよっ

はい

えー私だって
それくらい！

おつ そちらも
同じくらい
すごいですね

おおすごい！ここまで
柔軟性がある人はいないですよ

イエーイ
ほめられちゃった

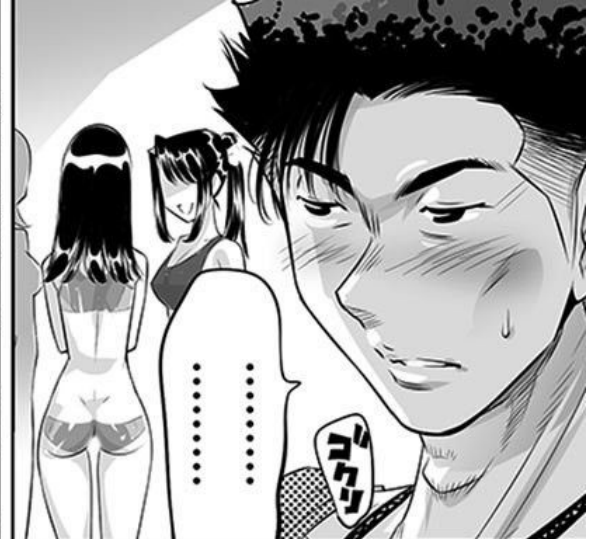
チアリーディングは
柔らかさも大切
ですからね！

皆さんジムに
向いてますよ！











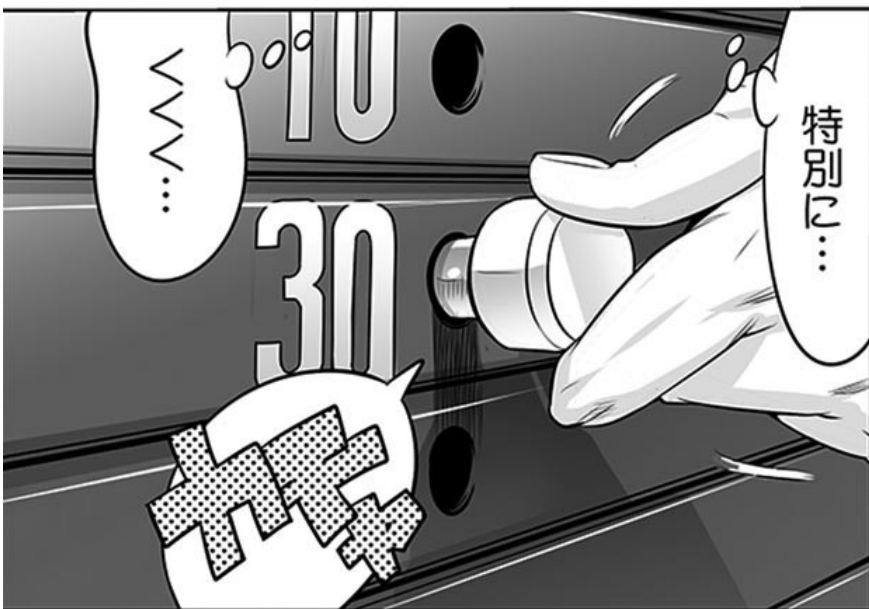
女性でも適度な筋肉がある方が良いスタイルを維持できますからね

次は器具を使ったトレーニングです！



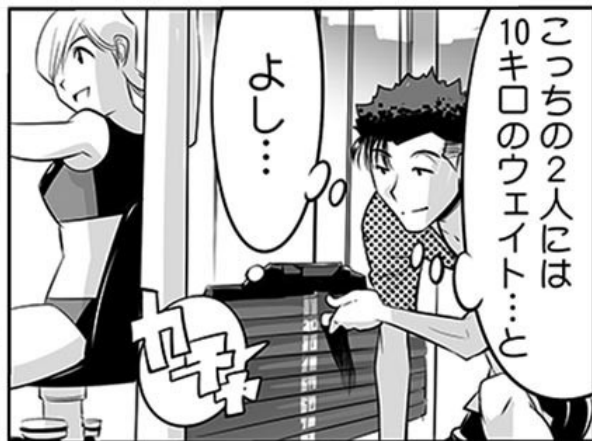
これじゃ丸見えになっちゃう……

やだあ……



特別に……

……



こっちの2人には10キロのウェイト……と

よし……

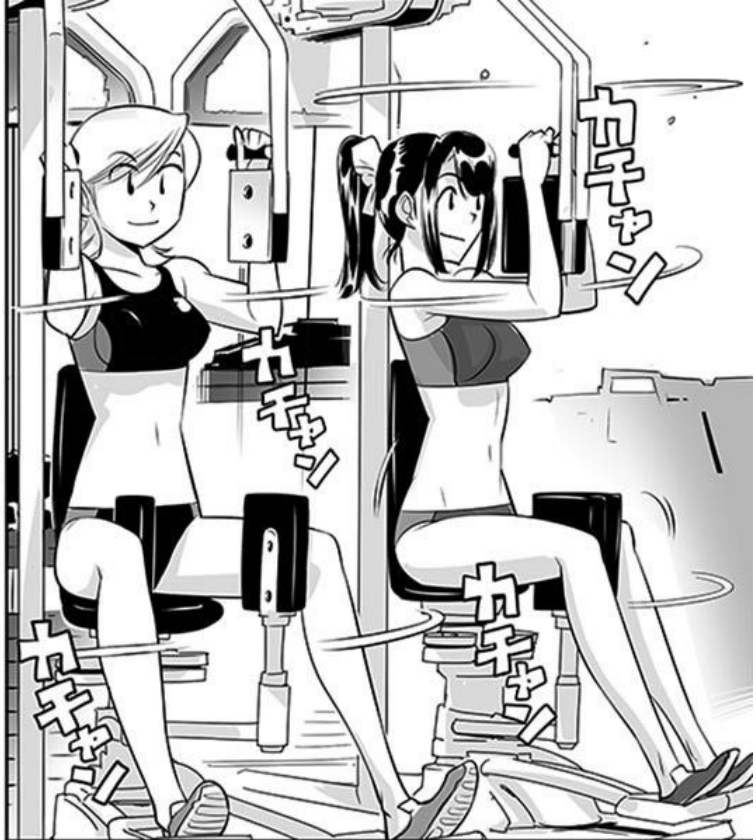
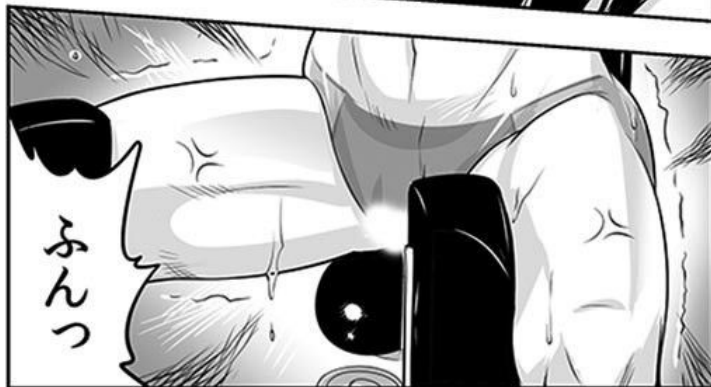


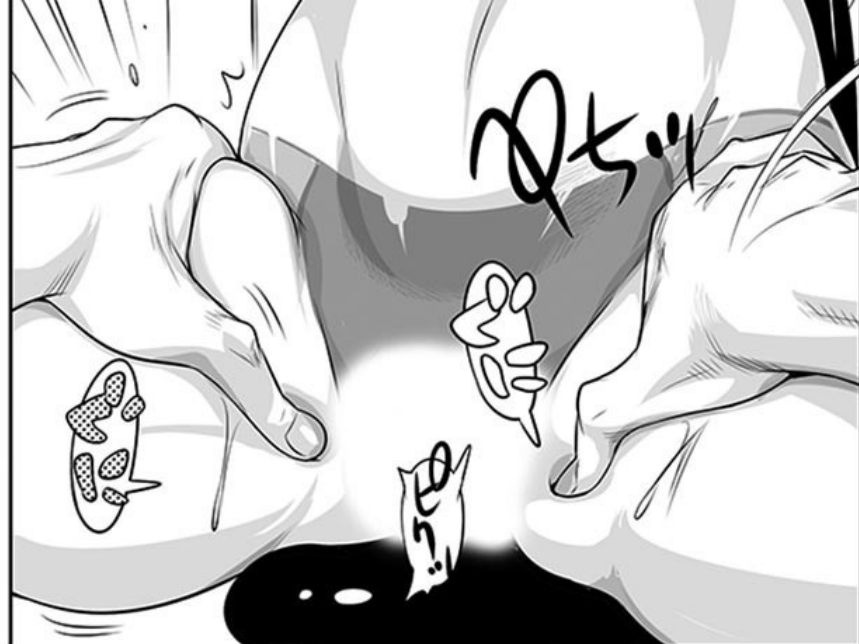
じゃあ始めて下さい！

はい！



この子には……







ふふ…この感触
やはり裸だぞこの子



でも…だめ！

そんな所触られたら
力を入れようにも
上手く入らないよあ…



………
という事は
俺の目の前
にあるこの
部分は…



ふおお
おお

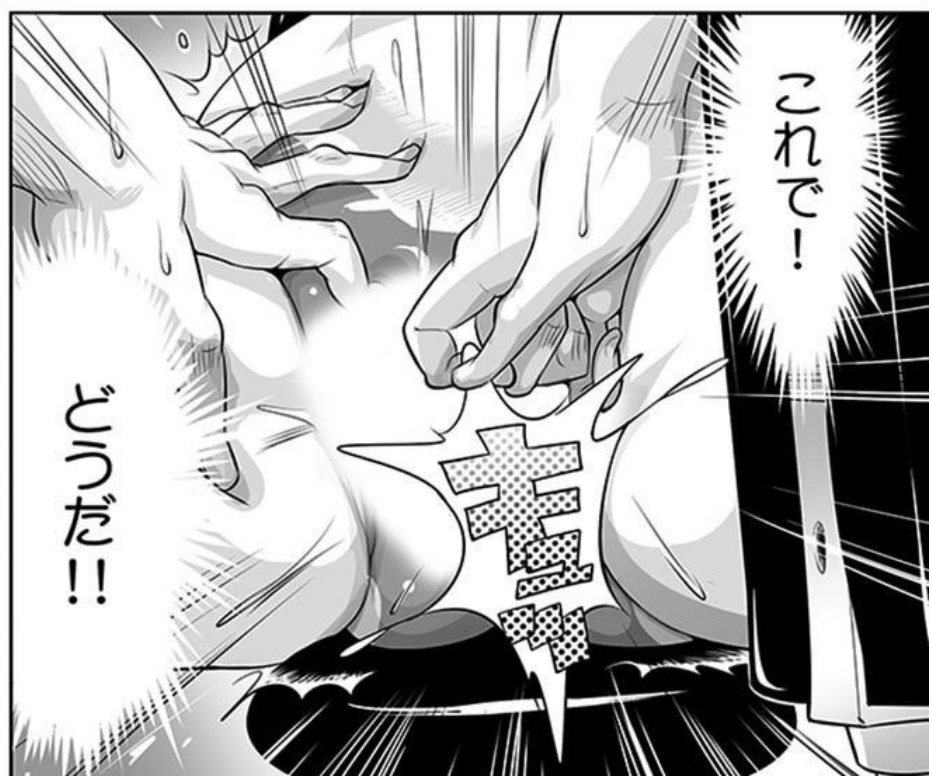


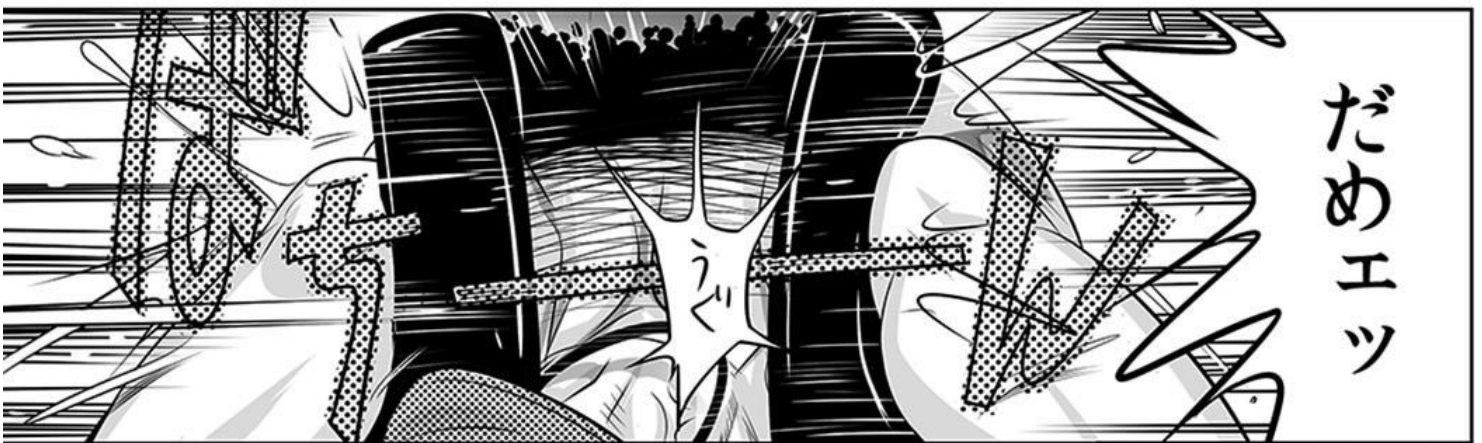
トレーナーさーん
これつてあと何回すれば
いいんですか？



今にも蜜が
零れ落ちそうだ…













10分間
走りましょう
頑張ってください！



このまま帰して
なるものか……

ここからが
密着本番トレーニングだ!!



私は腹筋!

私はお尻かなあ



そうです
ちゃんと意識
して……



ランニングは
ダイエットに一番
効果がありますよ!

体の絞りたい箇所を
意識して走って下さいね!



抑える服がないから
おっぱいが思いつきり
揺れちゃって……



やだなあ……よりによって
走る機械なんて……

やん
やん
やん





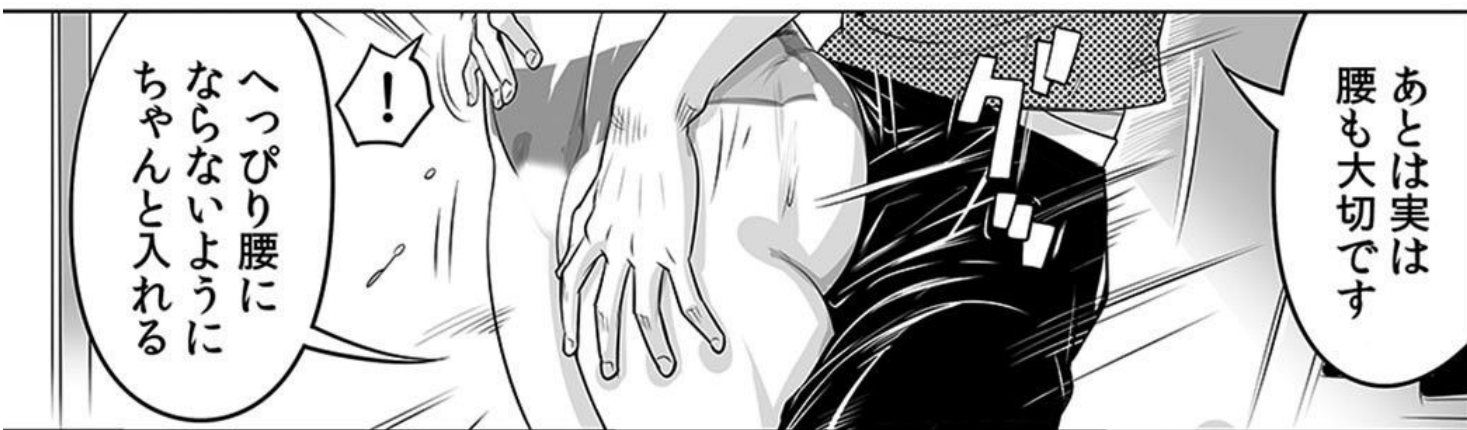
あいいですね

肘の角度は90度
肩まで上げる感じで



一回フォームを
固めてみましょう

相沢さんは走り方が
ぎこちないですね



あとは実は
腰も大切です

へっぴり腰に
ならないように
ちゃんと入れる



もちろん太ももも重要で…

やだあ…あちこち
撫でないで……



大胸筋がつ



そして……
腕を動かすには
……



ああの…走り方の
フォームを正すって…
これってホントに……

あ当たり前
じゃないですか!
こうする事で
自然な動きを意識
できて
う…さすがに
やり過ぎたか



どうしたん
ですか!?



一緒につて……



じゃ…じゃあ
そんなに疑うなら
一緒に走ってみましょう!

え?

カチッ



このまま
押し通すしかない

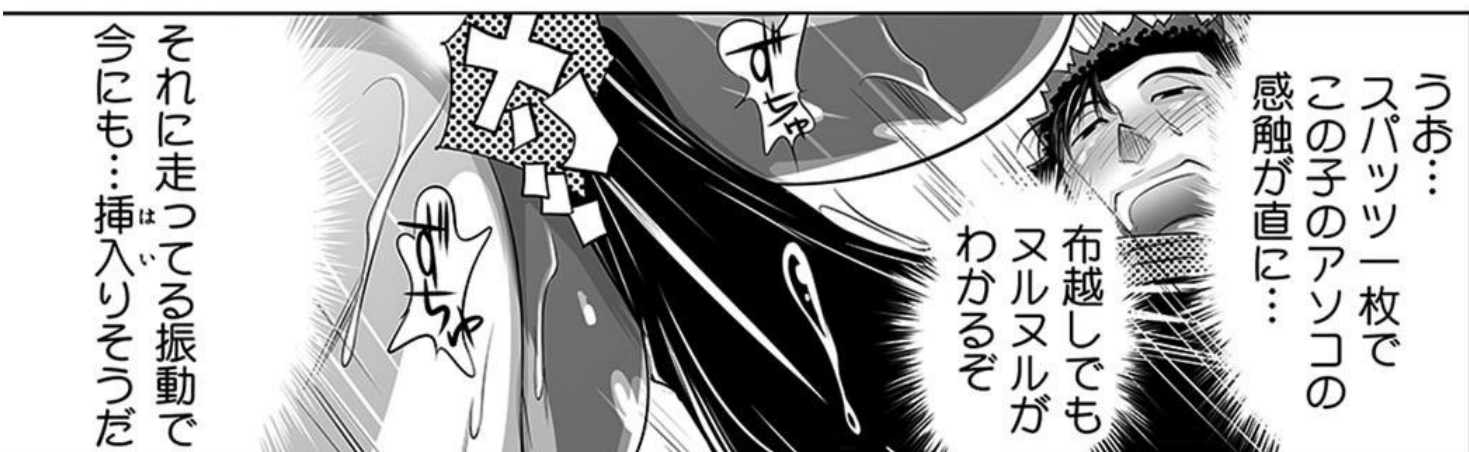
でもこうなったら



腕もお尻も
振りながら
走って下さい！



しっかり大胸筋を
意識して！



うお：
スパッツ一枚で
この子のアソコの
感触が直に：

布越しでも
ヌルヌルが
わかるぞ

それに走ってる振動で
今にも…挿入しそつだ



ああの…こんなに
くっついちゃ
走りにくいです…それに

股間が密着して

アソコも濡れて
それに…多分
トレーナーさんの
アレが当たって
………

気持ちよく
なっちゃう…

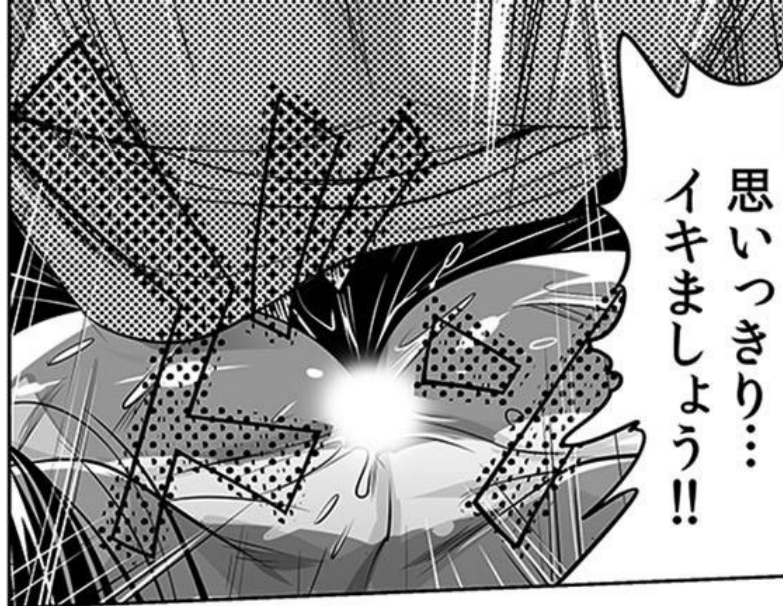
かっ
かっ
かっ

きゅ

かっ
かっ
かっ







思いつきり…
イキましよう!!



イツちゃ…
う

もう…

ああっ



うう

ウエ
ウエ
ウエ

ウエ
ウエ
ウエ



