



ジム通い
初日

ジムに来るのは
初めてですかー？

はい…

軍曹みたいなの
トレーナーだったら
どうしようと思
ってたけど…

明るくて
優しそうなの
お姉さんで良かった

初心者
でも大丈夫ー！！

10分後…

もう
限界です…

もうちょっと
ですよ！！
がんばって！！

無理です…

あー…
そういうタイプの
男の子かあ…♡

ぐぐぐ…

はーい
あと20秒
がんばってねー

ギューッ

ギューッ

ビクッ

ふーっ

…っ！！

顔面騎乗
ベンチプレス

はぁ...

はぁ...

苦しいですかー？
がんばって
持ち上げて
くださいーい

はぁ...

ずり...

のび...

ずり...

ずり...

ぐんぐん...

すーぐ弱音
吐いちゃう
男の子には

思いつきり
体重かけて
あげますねー♥

ふんぐ...

ふふっ...♥

こうやって
ぐりぐり押し付け
ちやったりして...

ゾク...

ゾク...

ゾク...

ずり...

おち...

はい
もう一回ですよー♥
持ち上げてくださいー♥

ふぐっ...!!

ぷはっ...
はーっ...

こんな
トレーニングが
まだまだ続き...

フ...

フ...

フ...

ふ...

ふ...

ぐんぐん...

はいっ
そのままがんばって
腰浮かし続けて
くださるい

はっ

はっ

はっ

アッ

乳首責め騎乗位
ヒップリフト

ギョ

ぐんぐんぐん...

アッ

ズブ

ズブ

ドクッ

エッ

ギョ





ゴッ



ゴッ

んっ

んっ

んっ

んっ



では今日の
トレーニングは
終わりですっ

はっ

はっ

週2回の
ペースで来て
くださいねっ



またいっぱい
体を虐めて
あげますので♥



筋トレの楽しさを知ると
同時にマゾヒズムにも
目覚めてしまいました

じゃあ今日も
いっぱい追い込んで
あげますねっ♥



お姉さんのお
かげですっ

体つきもかなり
変わりましたね!

一年後...

今日で
継続一年です!!
偉いっ