

# K5



DOJIN  
R18  
成人向け

18歳未満の  
購入・閲覧禁止

# Jero



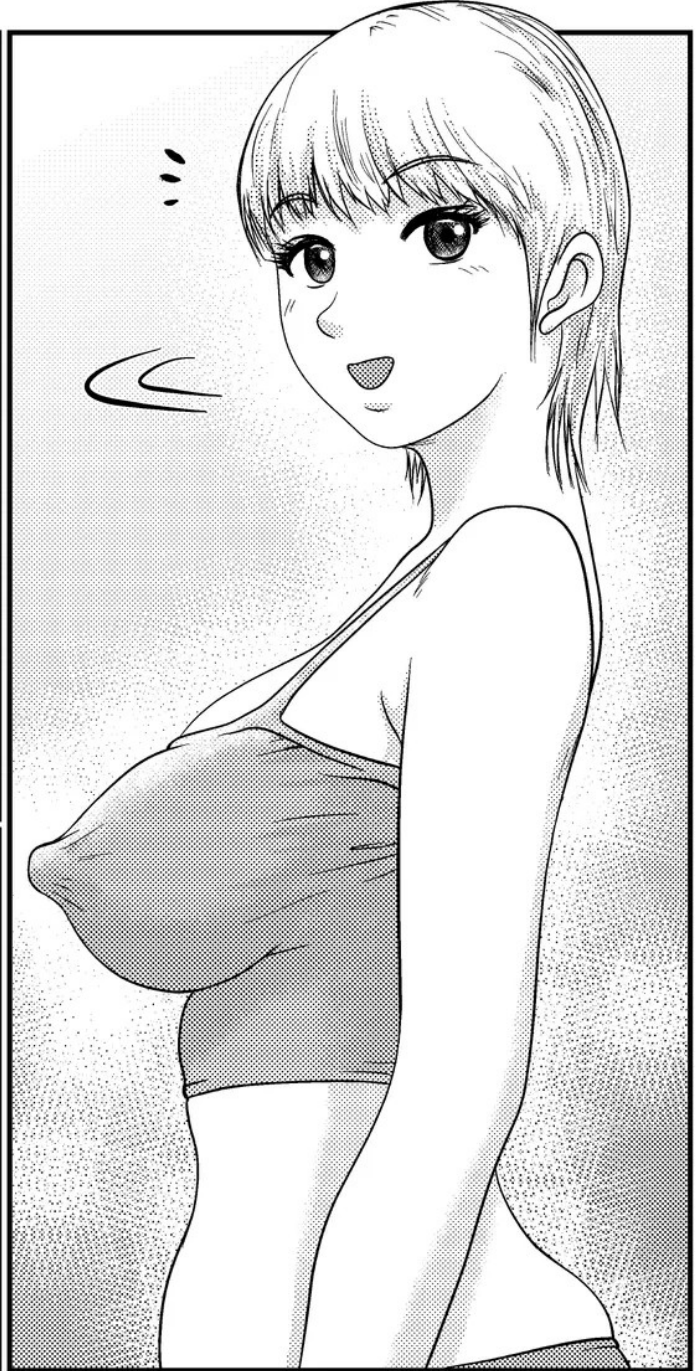




こんにちは、  
ミサト様。

今日予約したミサトです。

パーソナルトレーニング  
のご予約ですね。



はい。  
よろしくお願ひします。

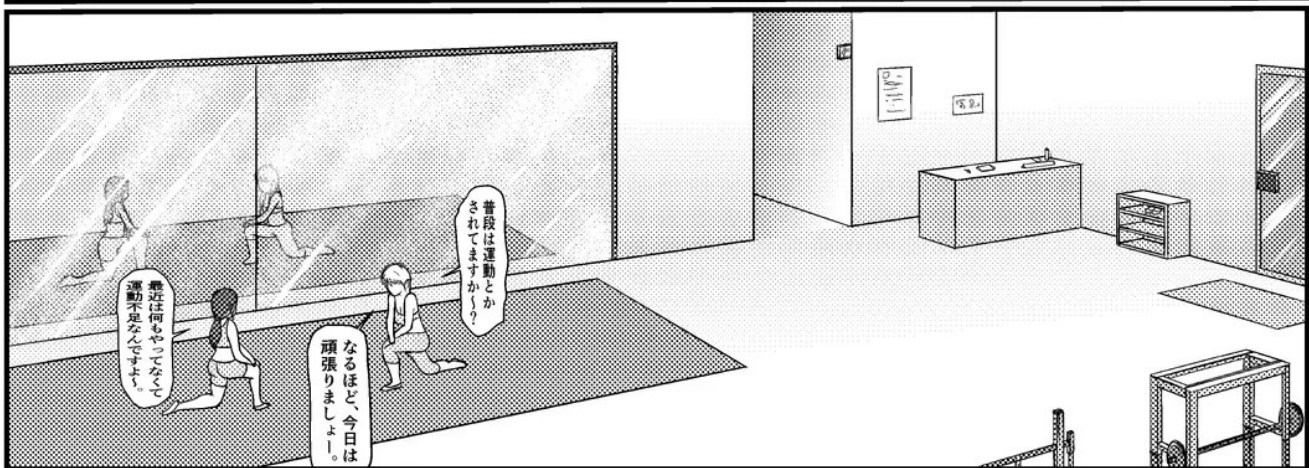
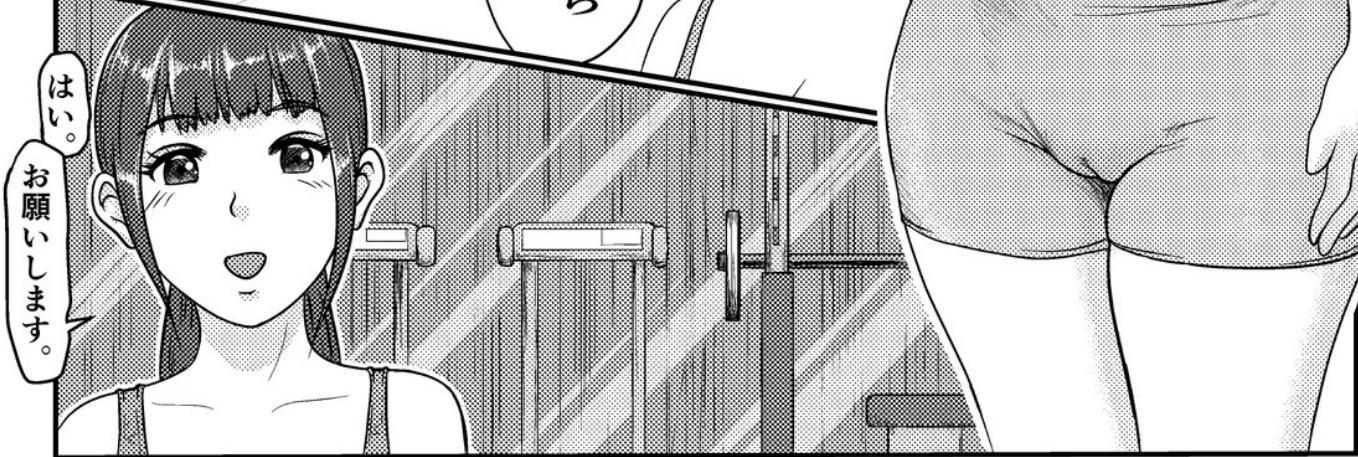
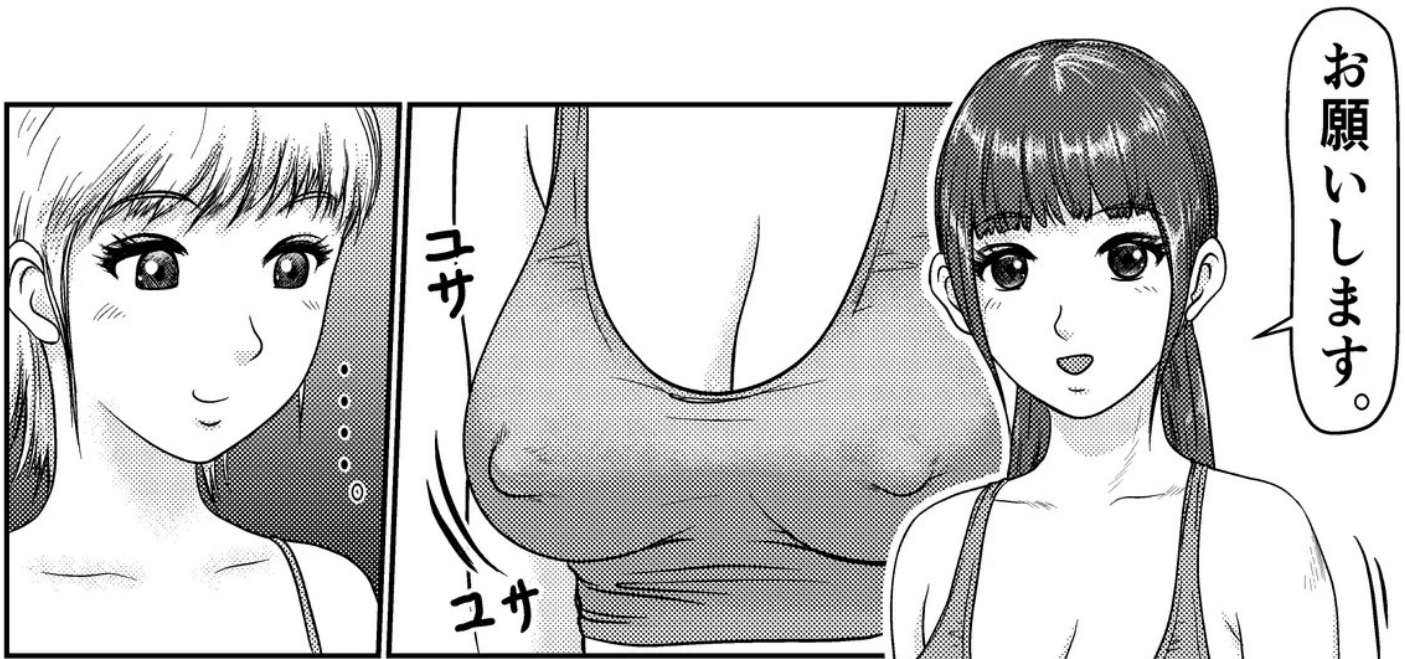


はい。

あちらに更衣室がありますので、  
お着替えすませましたら、  
またこちらにおいで下さい。



トレーナーのなつこです。  
大雨の中、  
ありがとうございます。



座って股関節も緩めていきましよう。

なつこ先生  
やっぱり  
柔らかいですね。

私は毎日やって  
ますから。

お怪我しないように  
しっかり伸ばしましょう。

はい。

サポートしますね。  
力抜いてリラックスして下さい。

お身体少し固めですかね。

4ニユ

はい、  
良いですよー。  
その感じです。

はい。  
次は開脚いきましよう。

ほぐして  
きましたね～

すっごいおっぱい  
あたってると。

はい。

前屈が苦手みたいですね。

ゆっくり伸ばして  
いきましよう。

はい。

んっ。

んっ。。

あ…あの…、  
なつこ先生…。

どうしました？  
身体が動くように  
しっかり  
やりましよう。

柔軟性は日常生活でも  
大切です。

ストレッチは気分も  
変わりますし。

次は動きながら、可動域を  
確認ましよう。

そ、そうですね…。



それでは  
いきますね。



足をひろげます。

上半身と足は固定して、腰まわりを動かして、  
身体の中心を意識します。



やってみましょう。



はい。



せ、先生…  
あの…。



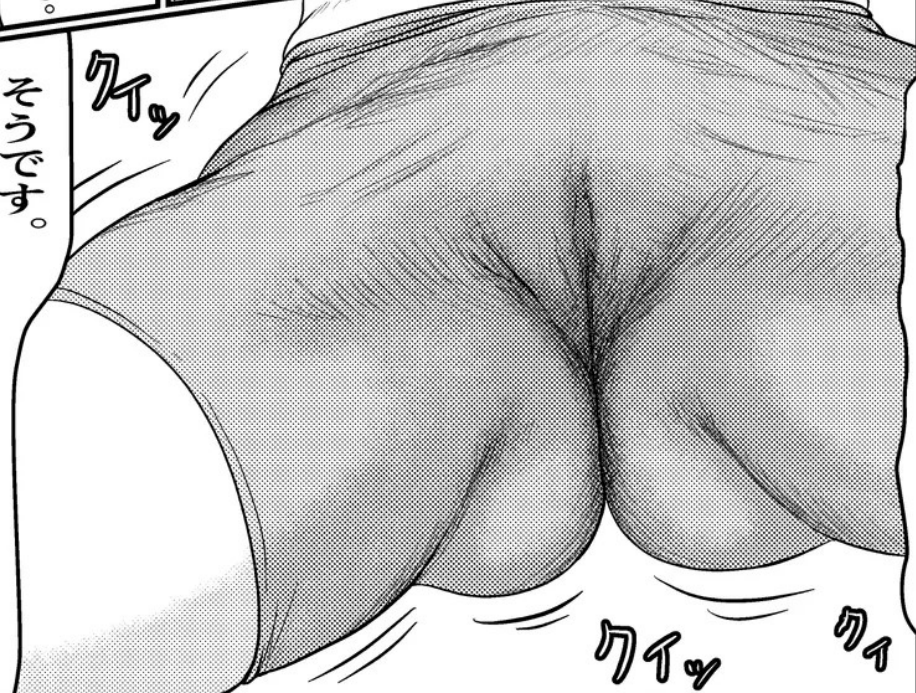
なんか恥ずかしいです。

大丈夫ですよ。  
しっかり動きを  
チェックしますので。



クイッ  
そうです。

足の付け根だけを前後させる感じです。



こんな感じですか…？

少し筋肉を使っ  
て体幹を鍛えま  
す。

身体  
の芯を感  
じてキ  
ープ  
です。



パタン



お腹は浮か  
せてがま  
んです  
う。

ちよ  
つと  
失  
礼  
し  
ま  
す  
ね。



このぐ  
らゐは  
上  
げ  
て  
い  
き  
ま  
し  
ょー



もう  
ち  
よ  
つ  
と  
だ  
け  
辛  
抱  
で  
す。  
キ  
ー  
プ  
で  
す。

なん  
か  
あ  
た  
つ  
て  
る  
よ  
ね...



はい。  
身体も暖まってきたと思いますので、  
器具を使ってトレーニング  
していきましょう。

はい。  
お願いします。

引くときに腕だけでなく、  
肩甲骨まで意識して  
動かしてみてください。

わかりました。

息吸ってー、  
吐いてー。

スー  
ハー

良いですよ。

姿勢保ってください。

もう少し胸の近くまで  
引き寄せましょう。

このくらいですかね？

ちょっとお手伝い  
しますね！

このくらいです。

あっ。。

あっ

ああ

あっ

ピョッ

ピョッ!

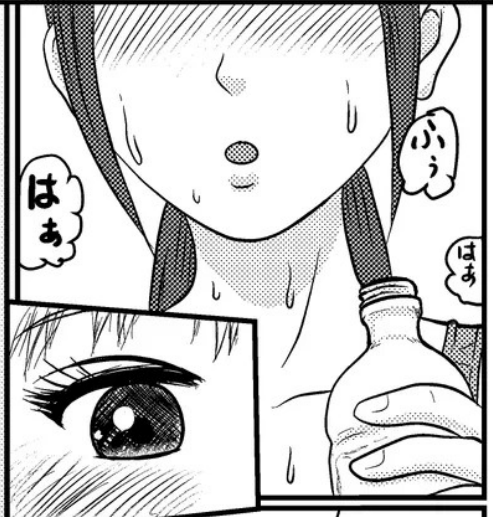
ピョッ

ピョッ

これであってますか？  
なつこ先生...

良いですよ、  
ミサトさん。  
すごく良いです。

一回水分摂って、  
休憩しましょう。



...運動のせいだけで暑いんじゃないよね...

ちょっとだけ暑いですよね。  
エアコンの温度見えますね。

おまたせ  
しました。

ドキ  
ドキ

あ...  
あ...

一応、温度下げたんですけど、  
最近エアコンの調子  
悪いですよね。

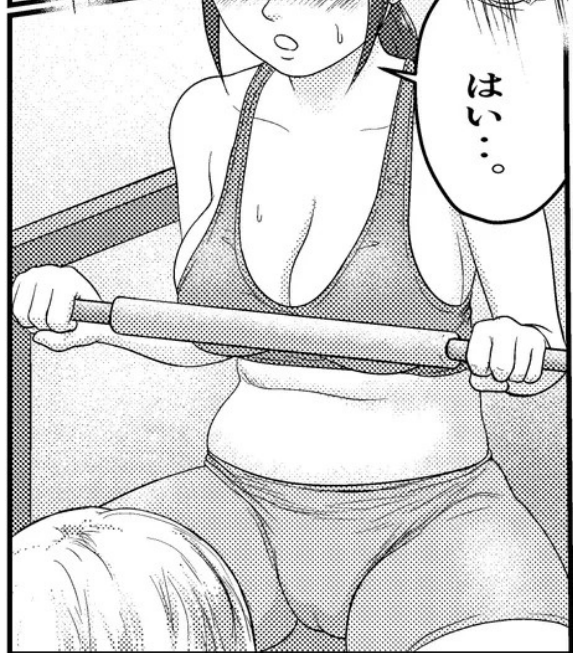
続き...  
始めましょうね。

あ、  
はい...  
あ...

次の器具は、使い方の見本を  
先にお見せしますね。

お腹を天井に向かって上に押し上げていきます。

見てて下さいね。



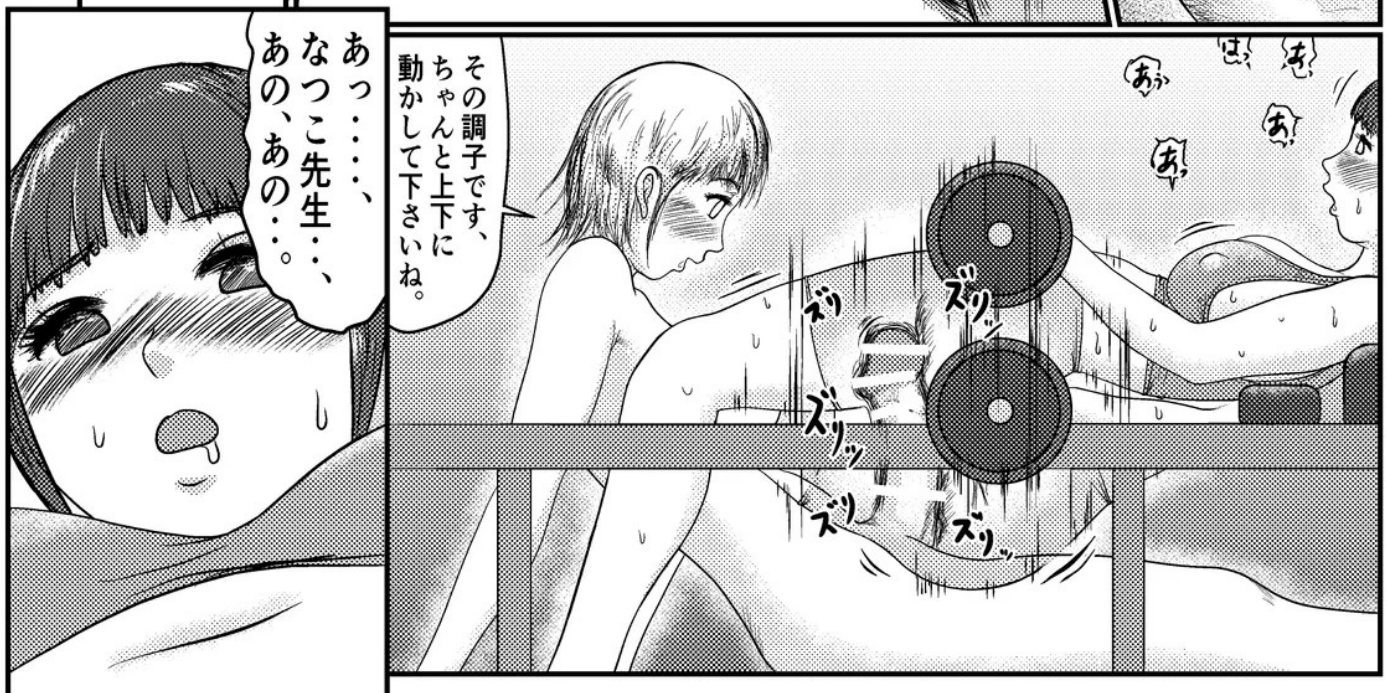
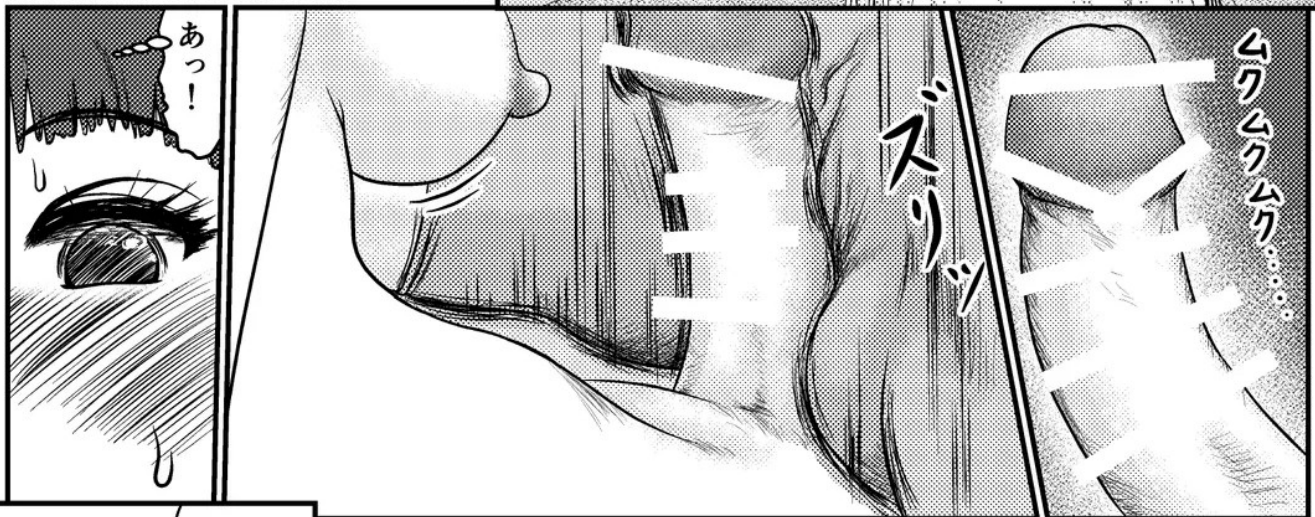
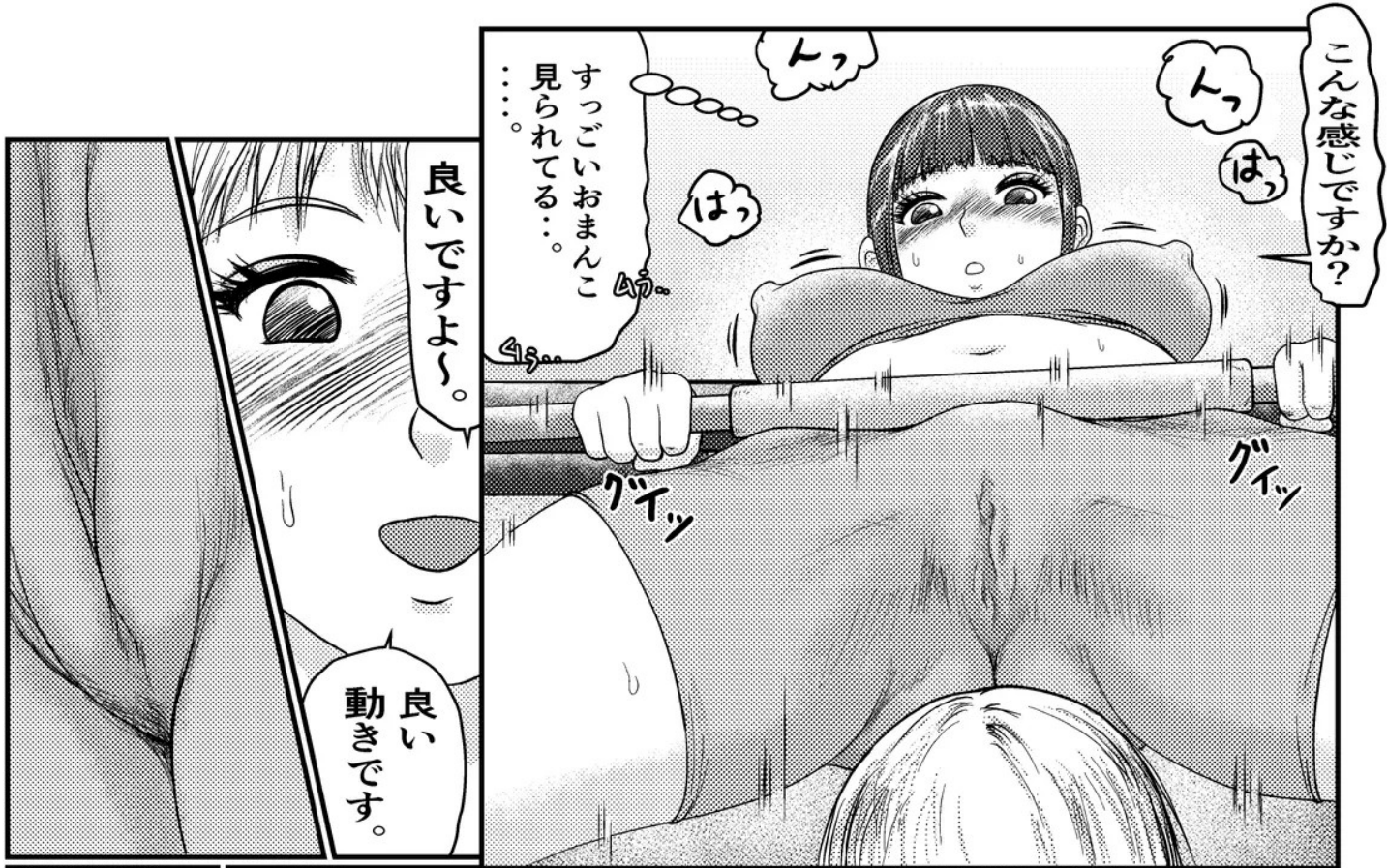
はい…。



まず、20回1セットやってみましょう。

こういう感じですよ。





出てくるか  
ちゃんと見てるので、  
大丈夫ですよ。

あと3回。

2、1、  
はい!

お疲れ様です。

49

変な汗かきすぎて  
ビチョビチョ。  
乳首スケちゃう…。

コリコリ  
たっちやってる。

ちよっと  
汗かきすぎじゃないですか？

熱中症になったら  
大変。

脱いじゃいましょう。

いゃんっ♡

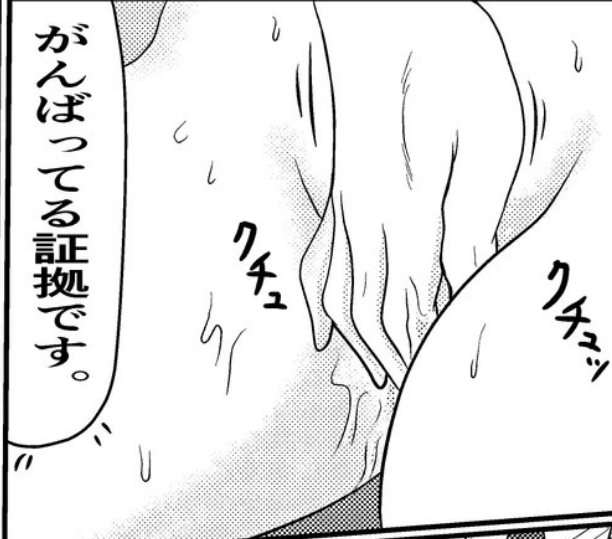
んあ♡

ブルンッ

ズル

今日は他のお客様は  
雨で全部キャンセルなんですよ。

「こゝも汗でぐっちょりですね♡」



「がんばってる証拠です。」



「身体動かし続けたので、少し緊張をほぐして弛緩させましょう。」



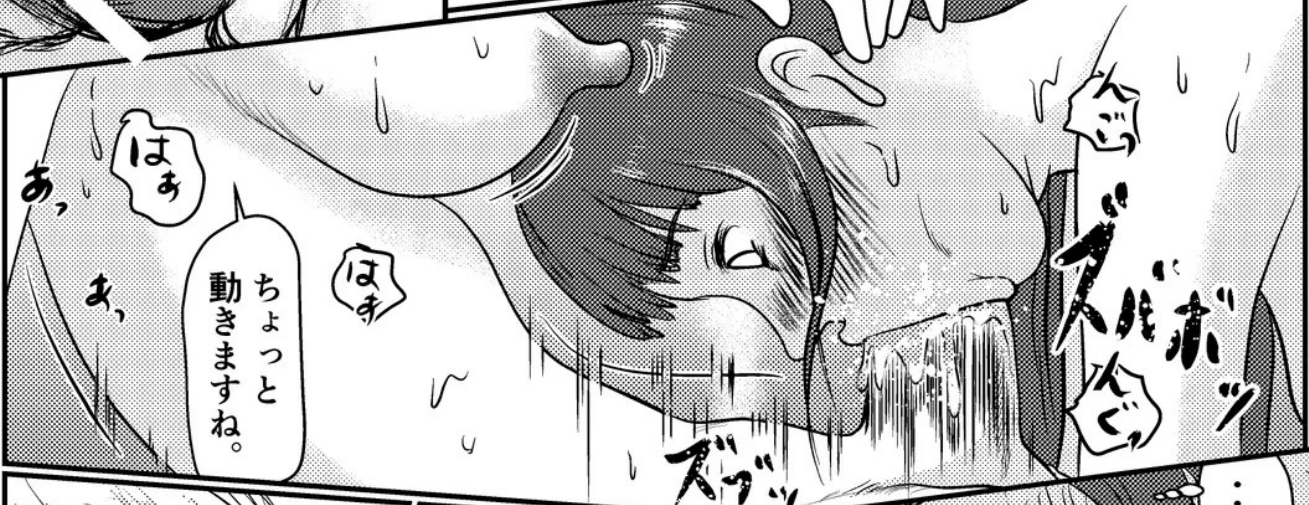
だいぶリラックス…  
してきましたね。



水分も補給しましょう。



失礼しますね。



ちよっと  
動きますね。

はぁ

あ、

はぁ



入っちゃおう…。

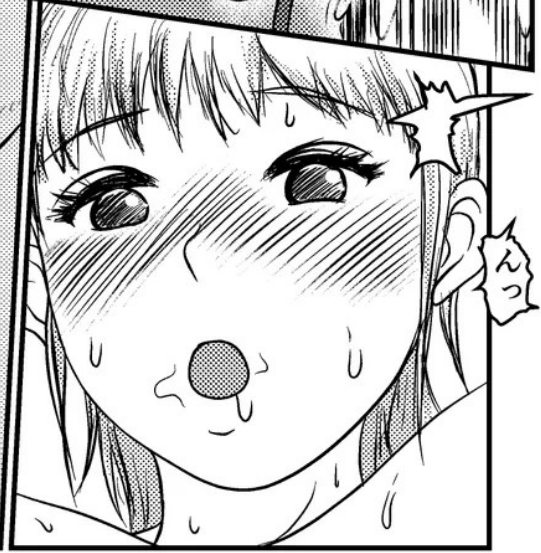


ヌッ



んぐ-  
んぐ..

スッ





ズッポッ

ズッポッ

はっん..

ワッ

グッポッ  
ズッポッ

ズッポッ

あうう..おまんこに  
拳入れられちゃってる..

ホッ?

ズッポッ

ズッポッ

ズッポッ

ズッポッ

あぁ!!

出ちゃう!

あぁっ、出る出る出る!

ズッポッ

ズッポッ

ズッポッ



とれましたね。

水分...

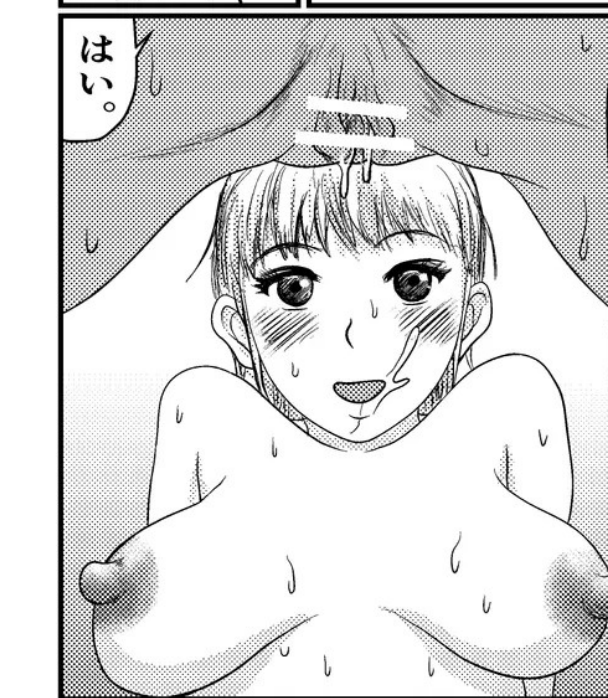
全部飲んで下さいね。

はい...

まず、足の付け根を意識した先ほどの動作を復習してから進みましょう。

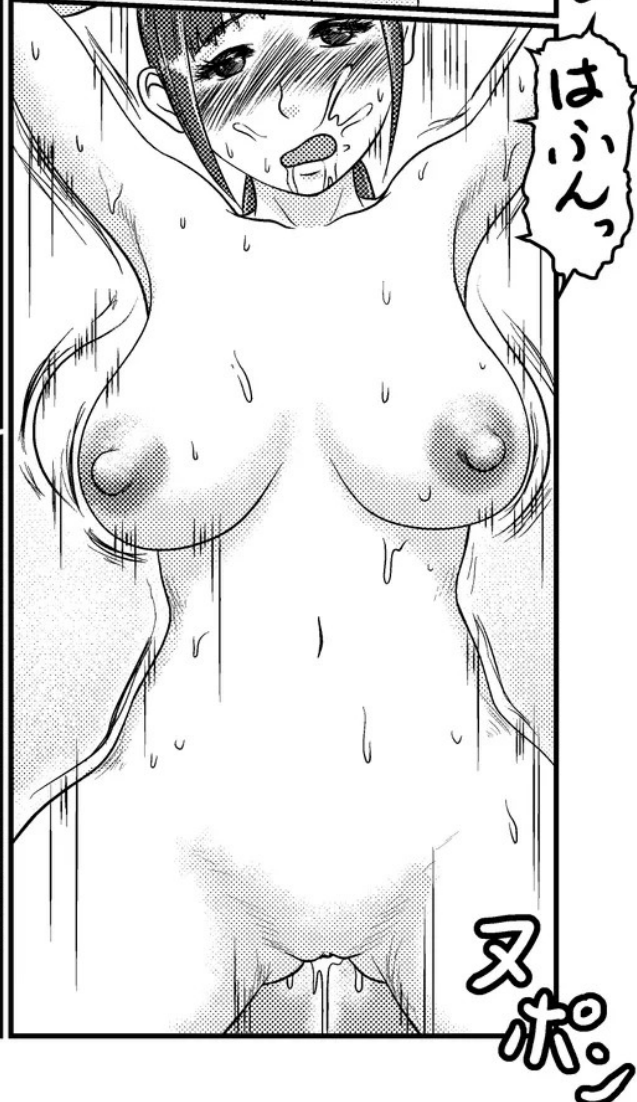
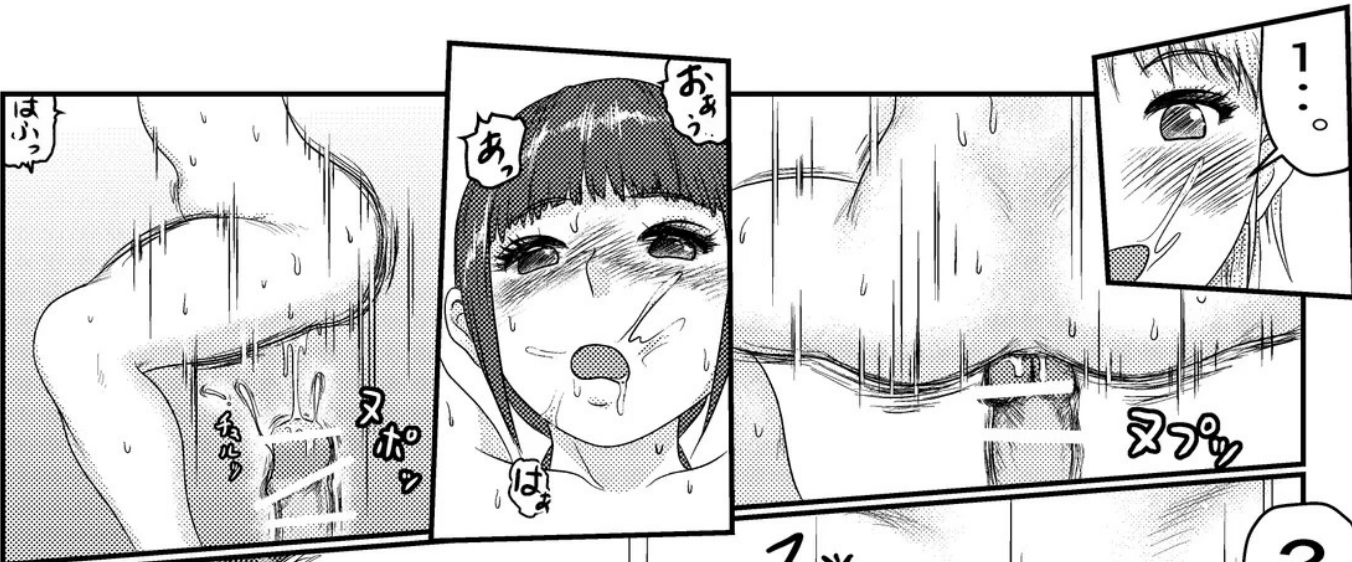
わかりました...

それでは、腰まわりなどインナーをトレーニングしてききましたので、効いてるか見てみます。



そのまま軸をトレーニングするために、スクワットしましょう♡









わかりました。  
なつこ先生。

動かすのは腰だけですよ、  
意識してくださいさ。いい。

ああ～

気持ちいい

はあ

はっ

はあ

グリ

グリ

ジュル

グリ

ジュル

グリ



これで良いですか？  
私の腰の使い方あってますか？

良いですよ…その調子です…

キョウ～

はあ

はあ

はあ

はあ

はあ

あひんっ!

乳首...

乳首が好きなのは  
知ってますよ。

ジン...

ジン...

うぐい

ピン

キュン

キュン

休んだらトレーニングになりませんよー♡

あ

あ

あ

あ  
ズ  
ブ  
ブ  
ッ

グ  
ク  
ク

グ  
グ  
グ

グ  
グ

ロ

はい...  
ちゃんとやりますセンセー。









そうです：  
自分の身体に敏感なのは  
トレーニングにとっても：  
大事ですよ…。



先生も敏感なんですわね。



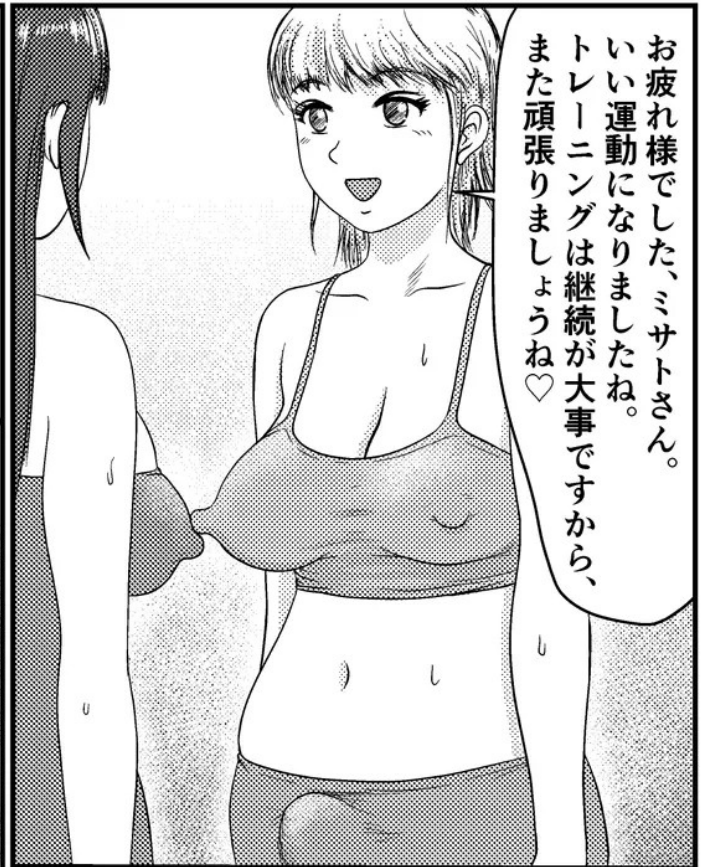
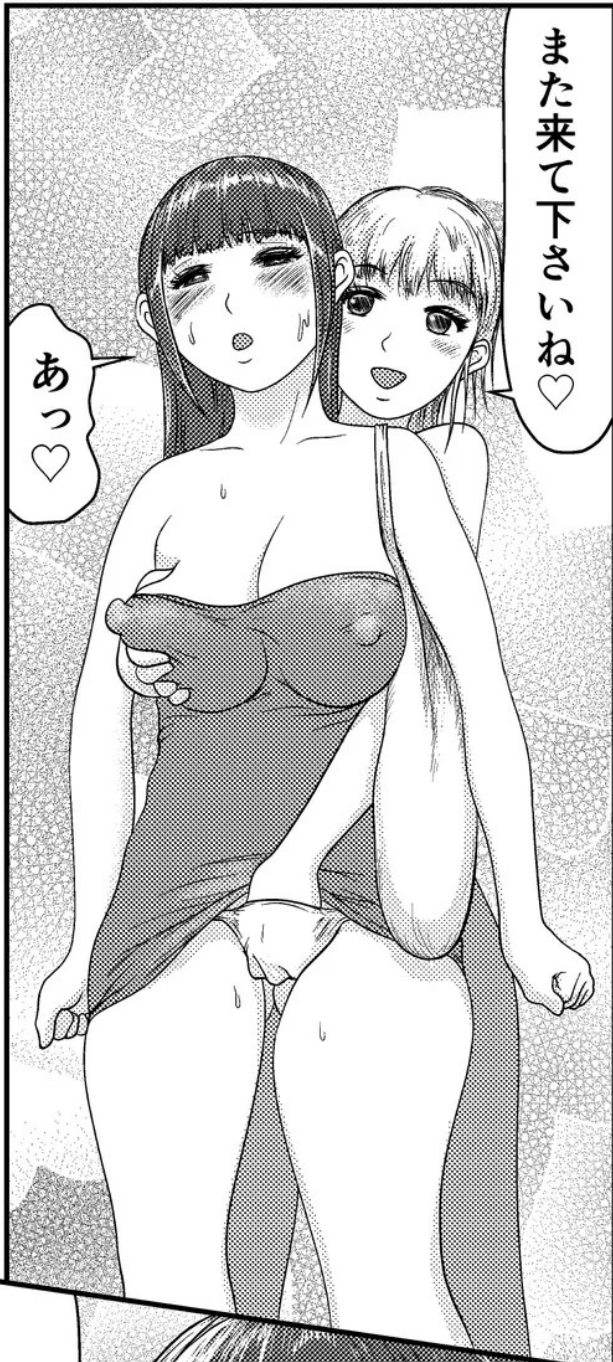
はぁ…！



あぁっ…  
ミサトさん…  
トレーニングの「結果」が  
たくさん出そうです！

いいです！  
結果たくさん下さい！  
なつこ先生ー！





おわり

ファンティア

[fantia.jp/fanclubs/27990](https://fanta.jp/fanclubs/27990)

Twitter

<https://twitter.com/futaman2020>



2020年8月発行

