

# NB

Neko Neko Note 5+

FANBOX版

自宅  
で簡単！  
筋力  
トレーニング

おまじゅう  
じゅうおま





筋肉のおじさん!!

筋トレをして理想のボディを手に入れよう

通りすがりの変質者  
**筋肉のおじさん**



どうしよう最近少し太ったかも...

ダイエットしたほうがいいのかなあ...

食べすぎかな...

ふにっ♡

そんな時は筋トレだ!

猫耳コスプレJC  
**クミン**



でもダイエットって腹筋やランニングをしてサラダだけ食べていけばいいんじゃないの?

腹筋毎日10回

ランニング1時間

食事はサラダのみ

そんな時代遅れの知識じゃ一生痩せないぞ!!



ダイエットには筋トレが一番だ

筋肉を信じる!

筋肉は全てを解決してくれる



!?!?

表紙の服は!?

これは筋トレ漫画の皮を被ったただのエロ漫画だ!!

さあ! レッツ トレーニング!!

服なんぞ無い!!





大胸筋を鍛えることでバストアップ効果もあるぞ！

でもおじさん... おっぱいは小さいままがいいな...



次は腕立て伏せプッシュアップだ！

まずは10回3セットを目標そう！

インターバルは30秒だ！



いいフォームだよ！

ちんぼも喜んでるぞー！

はいっ  
しっかり腕を曲げておじさんのちんぼをしゃぶるように！



10!  
あああ！出るッ！！

よく頑張ったね！

9!  
あと1回！おじさんのちんぼも限界だ！！



意外と難しいからおじさんのちんぽをガイドにしよう

正しいフォームで筋肉への負荷を逃さないのがポイントだ!

足の大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝がアップ!

ダイエットにも効果的だぞ!

# スクワット



次はスクワットだ!



挿入ったあ!

フォームが乱れているぞ!

しっかり腰を上げないとちんぽが抜けないぞ!



おまんこがちんぽに当たるまで腰を落として!!

なにこれ! すっごいキツイよ!!



もう力が入らない!

ふんばれ! このままじゃちんぽが挿入っちゃうぞ!

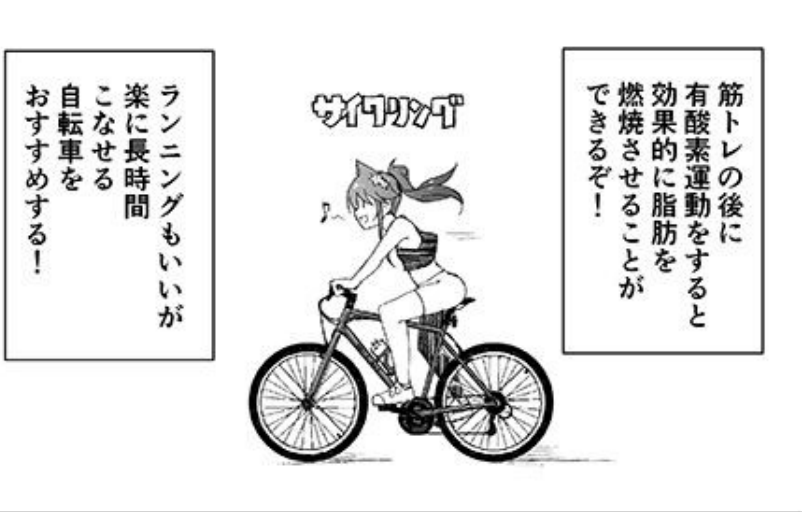


ペダルと運動してピストンするぞ!!

なんか ついてる!!

そして  
これはおじさんが  
開発したエアロ:  
エロバイクだ!

**ERO BIKE**



筋トレの後に  
有酸素運動をすると  
効果的に脂肪を  
燃焼させることが  
できるぞ!

ランニングもいいが  
楽に長時間  
こなせる  
自転車をおすすめする!



頑張れ!  
いま20分だ!

ここから  
ぐっと  
脂肪が燃焼  
されるぞ!

こんな状態で  
40分なんて  
無理だよ!

アホ、アホ



有酸素運動は  
20分を過ぎた頃から  
効果がUPだ!!

40分程度やるのが  
おじさんの  
おすすめだぞ!



残り1分  
後少しだ!

もうだめえ...

またイクっ♡  
イっちゃう♡

40分!!  
よく頑張ったね



今日はしっかり  
トレーニング  
できたね！

最後の仕上げに  
おまんこ  
トレーニングだ！

あー  
すーおーい

筋トレって  
こんなにも  
気持ちいいんだね



上のお口にも  
しっかり！

これで  
栄養補給も  
ばっちりだ！



トレーニング後は  
30分以内に  
たんぱく質！！

おじさん特製  
プロテイン  
濃厚精液だ！

あー



さあ！  
今日から君も  
筋トレを  
始めて

理想のボディを  
手に入れよう！

おわり



筋トレ後は  
休息も  
大切だ！

無理はせず  
しっかり  
筋肉を  
休めよう！

## おくづけ

### 「Neko Neko Note 5+」

発行日 2019年8月11日  
著者 ヤナギユウ  
発行 ネコゴシヨ  
連絡先 yanagi@neco-g.net

スペシャルサンクス  
FANBOX支援者様  
SNS等で応援してくれた全ての皆様

## プロフィール



### ヤナギユウ

 @yanagiyuu

 pixiv.me/yanagiyuu

 neco-g.net