



ほ

て

い

身

し

体

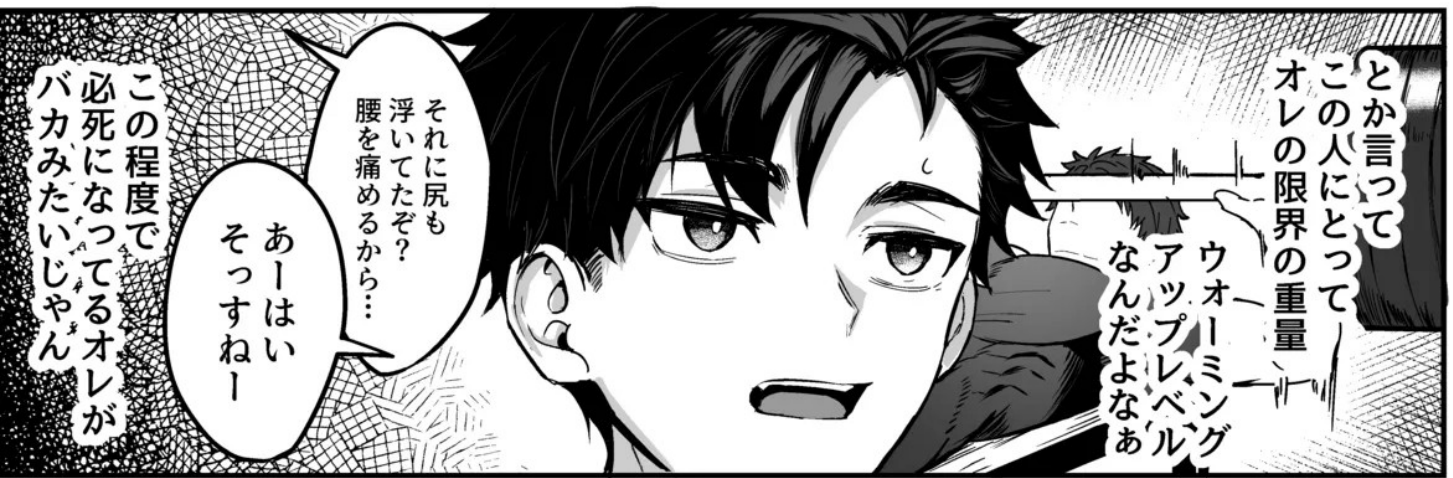
な

の

ん







能瀬も上がりか

昼食行くか？
今日は奢るぞ

…いいつす
オレダイエツト
してるんで…

沢山食わないと
デカくなれないぞ？

ガチャ

渡辺先輩みたいな
ゴリマッチョは
目指してないです

そうか？
俺もまだまだだ
思うが…

…と言っても
この人の体

やっぱり
滅茶苦茶カッコいい
だよな…

顔も良いし…

…男にも女にも
モテるんだろうな…

…って
何考えてんだオレ

オレはそっちの
趣味は無いし

ま、まあ…

渡辺先輩には
及ばないですけど
オレだってそこそこ…

単に自己満足で
筋トレしてる
だけ—



なっ…なんすか
いきなり!?

うん…

は

やっぱり少し筋肉が
硬い感じがするな

ちゃんと
筋トレ後にケア
してるか?

聞いてねえ!



俺のマッサージガン
使ってみるか?

要らないです!!

と…とにかく!
今日は一人で帰るんで

お先に失礼します!

……?



りらく…

こんな所に
マツサージ店なんて
あったんだ



まったく…

あの人たまに距離感
バグってんだよな…

サラダチキン
買って帰ろ…



…マツサージかあ



…ケアとか
マツサージとか

そんなので
パフォーマンス
上がったら
苦労しないって…



申し訳ございません
只今ご予約が
三ヶ月ほど先まで
埋まっておりまして…

げっ
マジか…

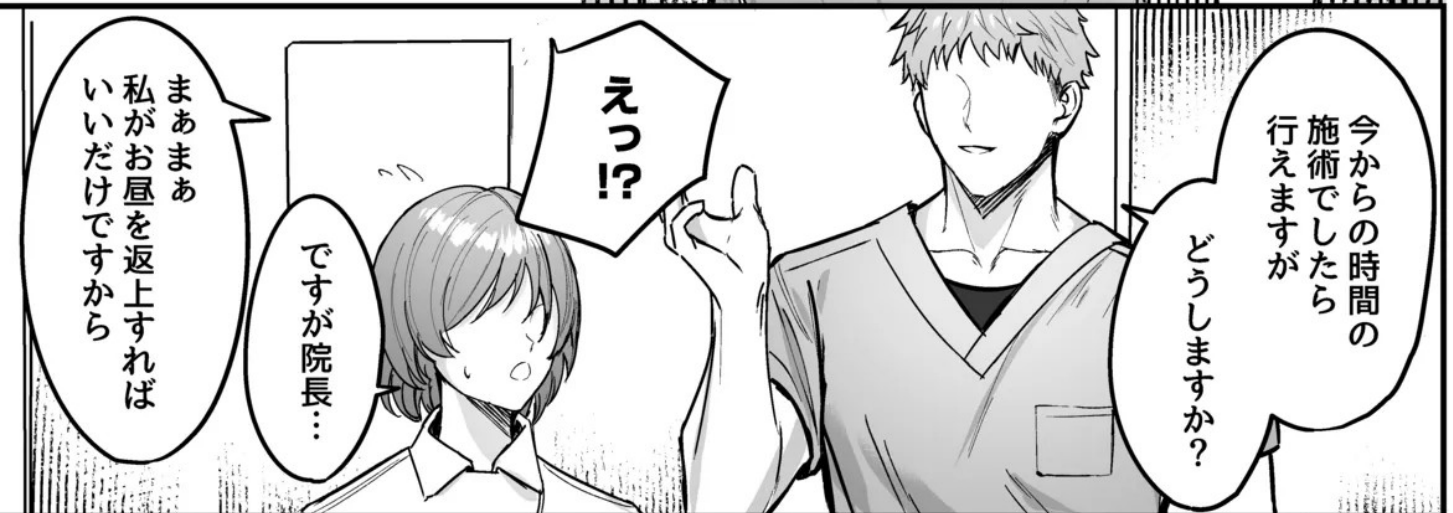


いらっしやいませ



ご予約された
お客様ですか？

えと…
初めて来たんですけど…





う…
なんか緊張すんな…

というか…
すげー場違い感…

…なんだろ
この匂い…

ん…
ス…
アロマって
やつ…？



これは
初めてのお客様には
必ず焚いているんです

リラックスして頂く
為のものでして…



こちらのアロマ
お気に召しましたか？

あー
いえ…

オレこういうトコ
来るの初めてなんで…

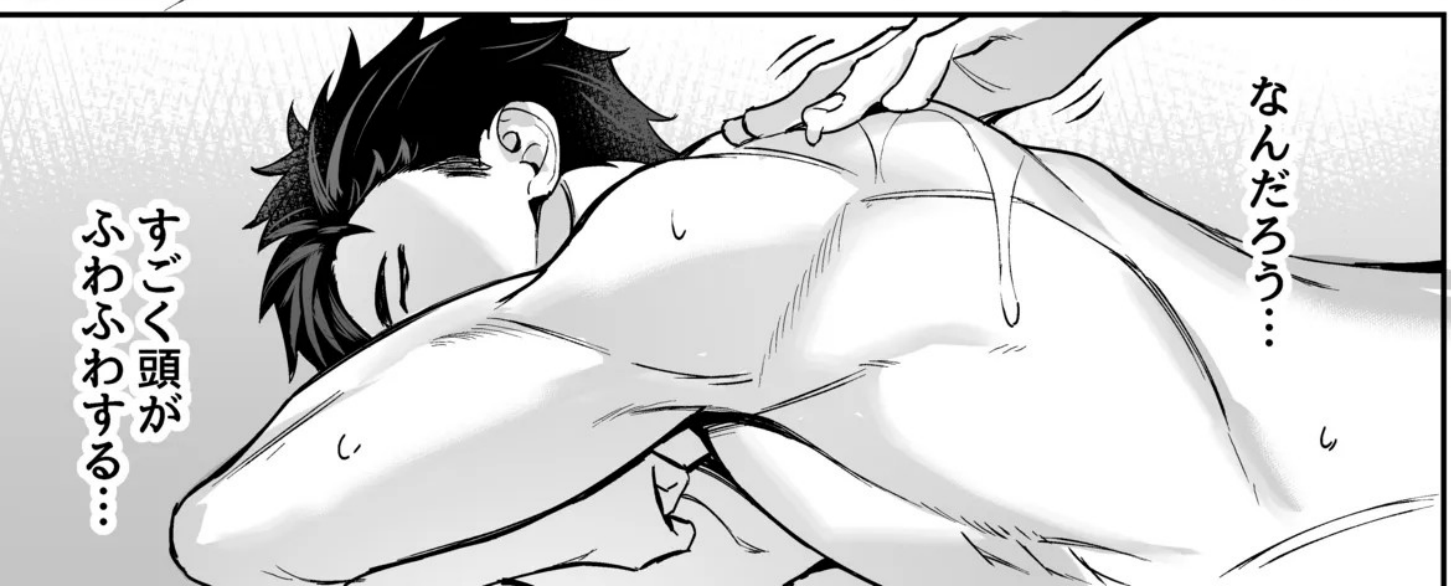
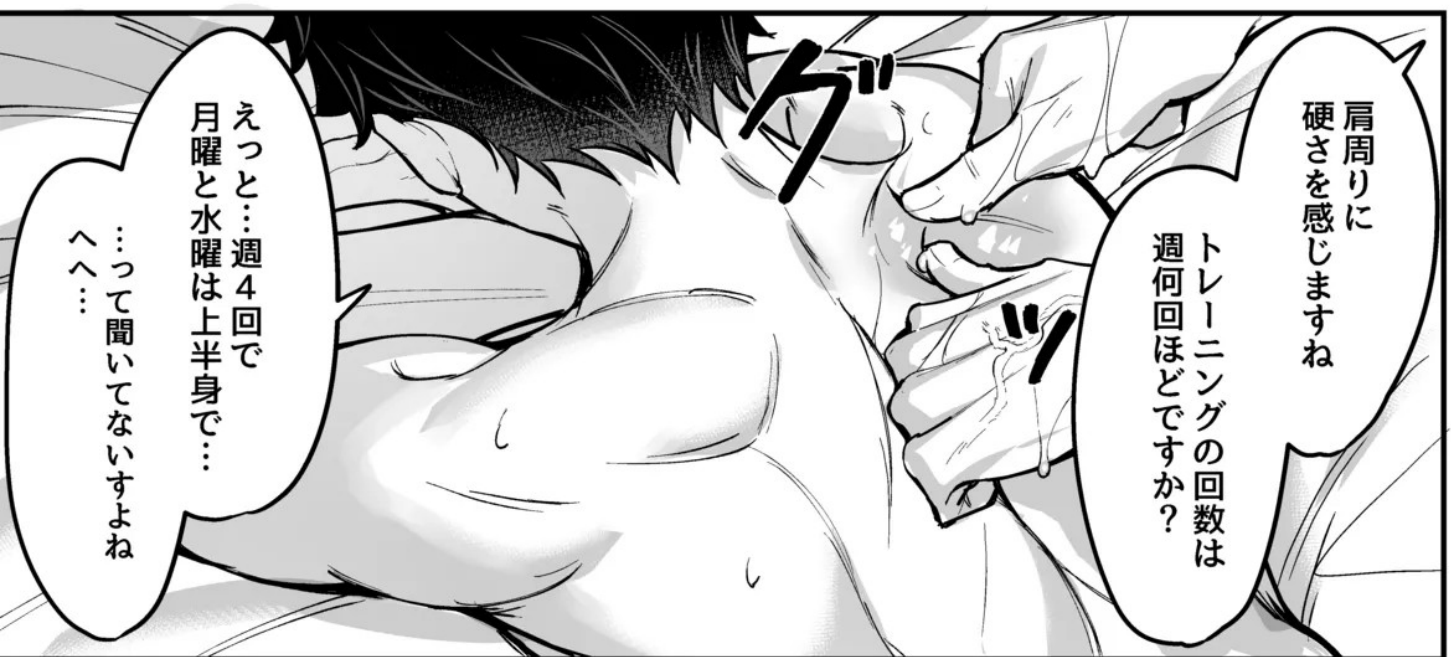
ふふ
緊張なされなくても
大丈夫ですよ

どうやら
トレーニングに伴う
体のケアで
お悩みがあるとか…

…はい…

ご安心ください
隅々までほぐして
差し上げますので

それでは…



次は足回りを
ほぐしていきます

…はい…

マッサージなんて…
つて思ってたけど…

意外と
悪くないかも…

いや…
気持ちいい…

ふあ…

我慢しなくて
いいですからね

声が出てしまうのは
普通の事です

ふあい…

やば…
声出た…



腸腰筋、大臀筋
ハムストリングス…

この辺りは
トレーニングで
特に酷使するので…

重点的に
施術致しますね

グッ
グッ



なんだこれ…

なにを…
されてるんだ…

よく分かんない…



腰が…
どんどん熱く…

はぁ
あ♡

それどころか…っ

では仰向けに
なつて下さい

ドキ

えっ？

す、すいません
今ちよつと…

やばい…っ
滅茶苦茶
勃つてるのに…

グググ

安心して
下さい

ブ

ヒク

ヒク

至つて正常な
反応です

しっかりと
ほぐされている
証拠ですよ

は…はい…



今日は大胸筋の
トレーニングを行った
そうですね

こちらも
しっかりと施術
致します



身体の反応に
心を委ねて下さい



腰が浮いてくる……っ

最後に
股関節周りを
施術しますね

ま…
ま…
まって…

ちんこ
触られてないのに…



揉まれて…

ぬり



ギュウウウ

押されて…



撫でられて…っ



さあ、しっかりと
老廃物を
出し切りましょう

精子が
漏れてくる…

これ…絶対
ダメなやつ…

だめ…だ

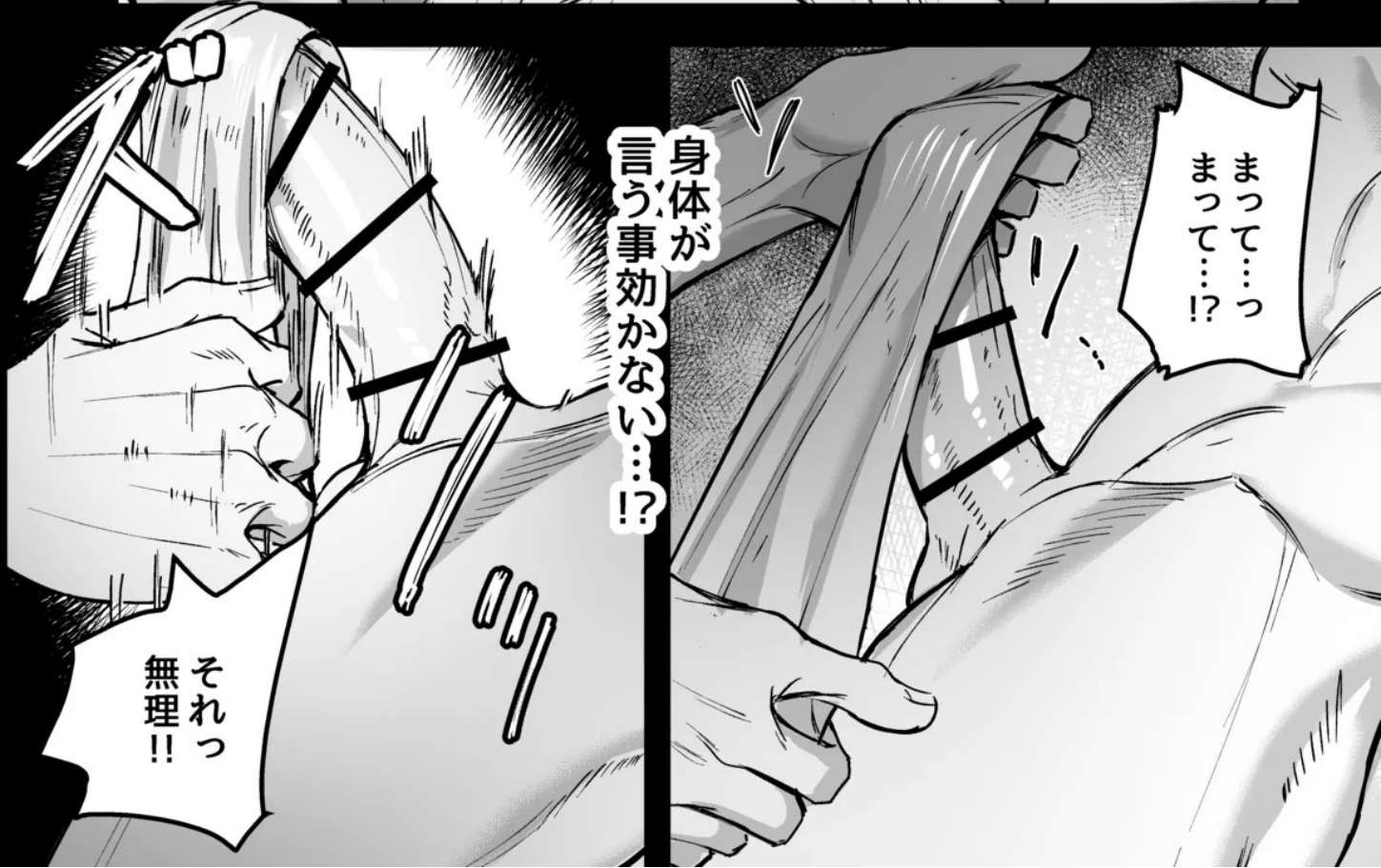
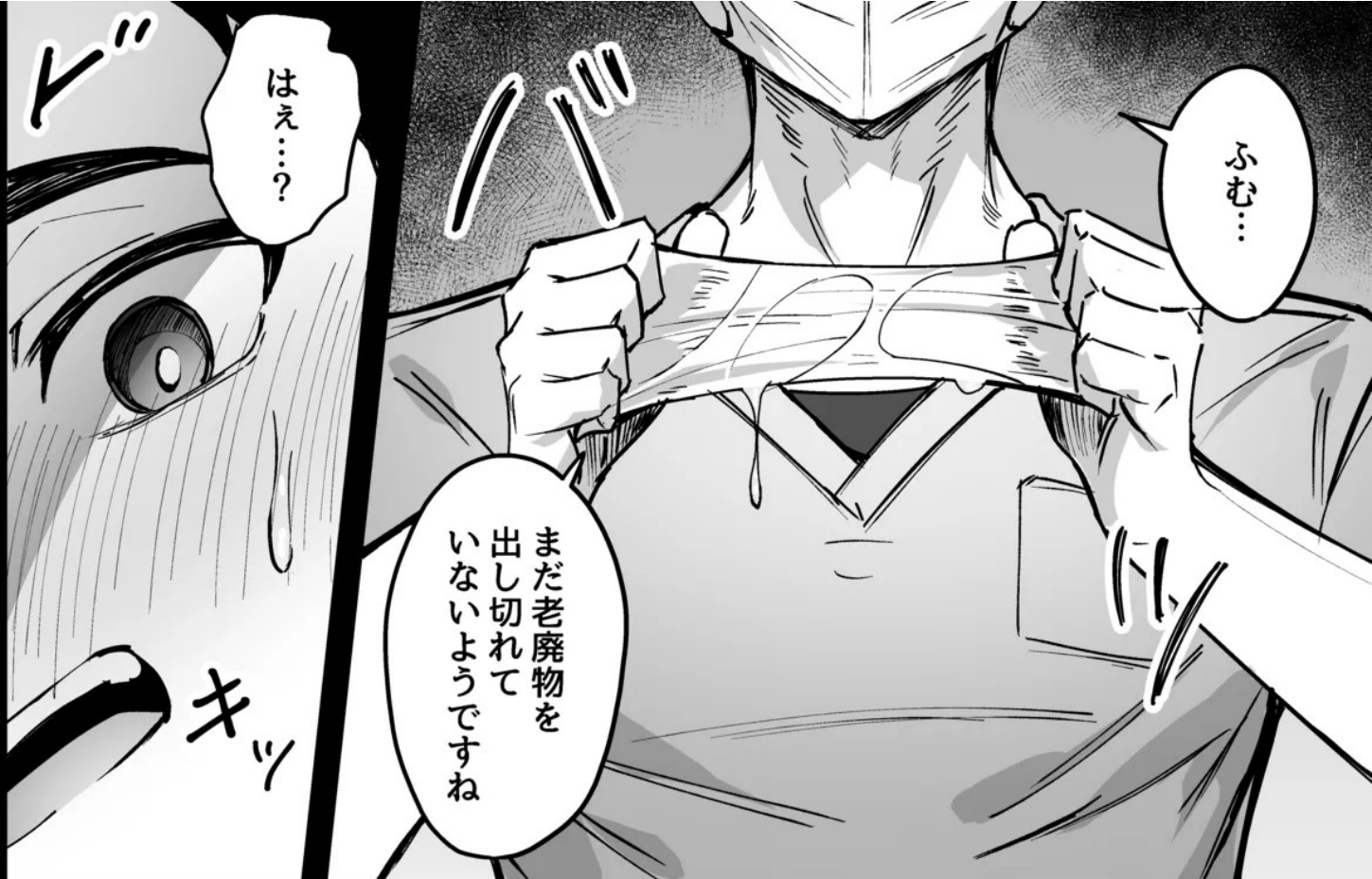
何も考え
られない…

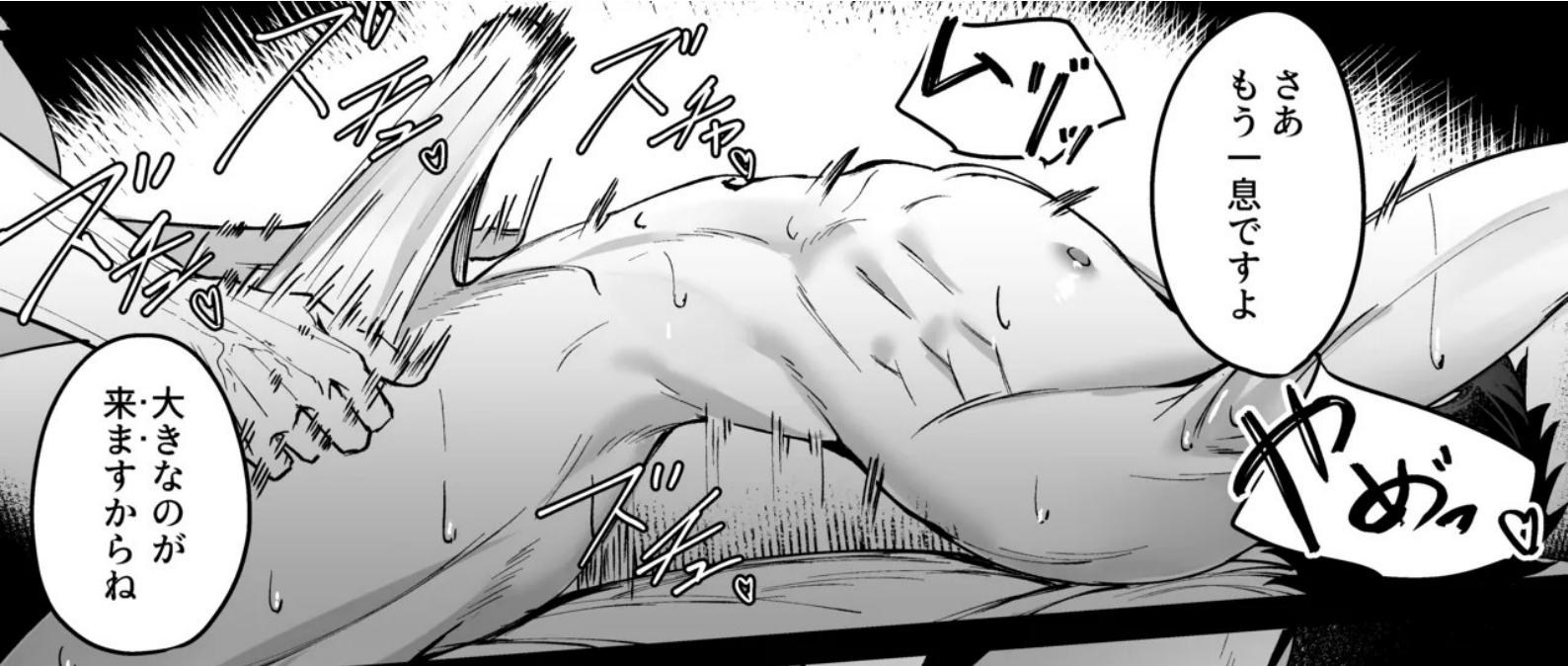
こんなの…

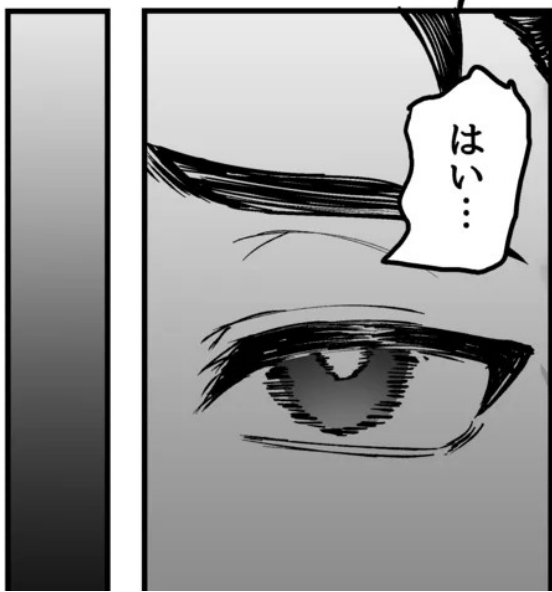
マッサージじゃ…

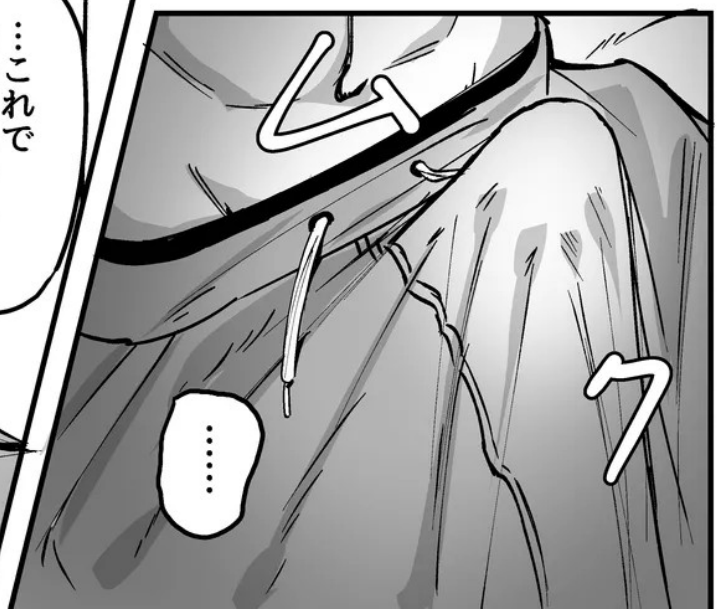
あっ♡

あっ♡













その...なんだ

フホッ...

お前
スポンが汚れて...

は...

え...?

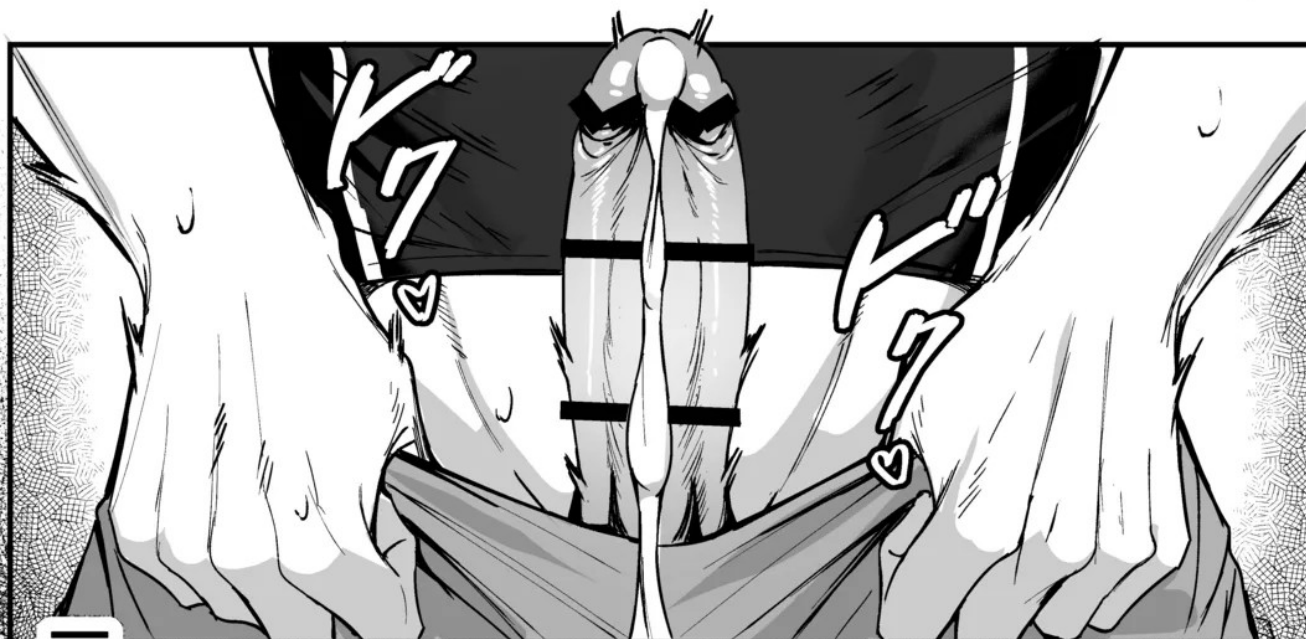
トロ♡

なんだこれ!?

おっ
おいっ...

なんだよ
これ!!

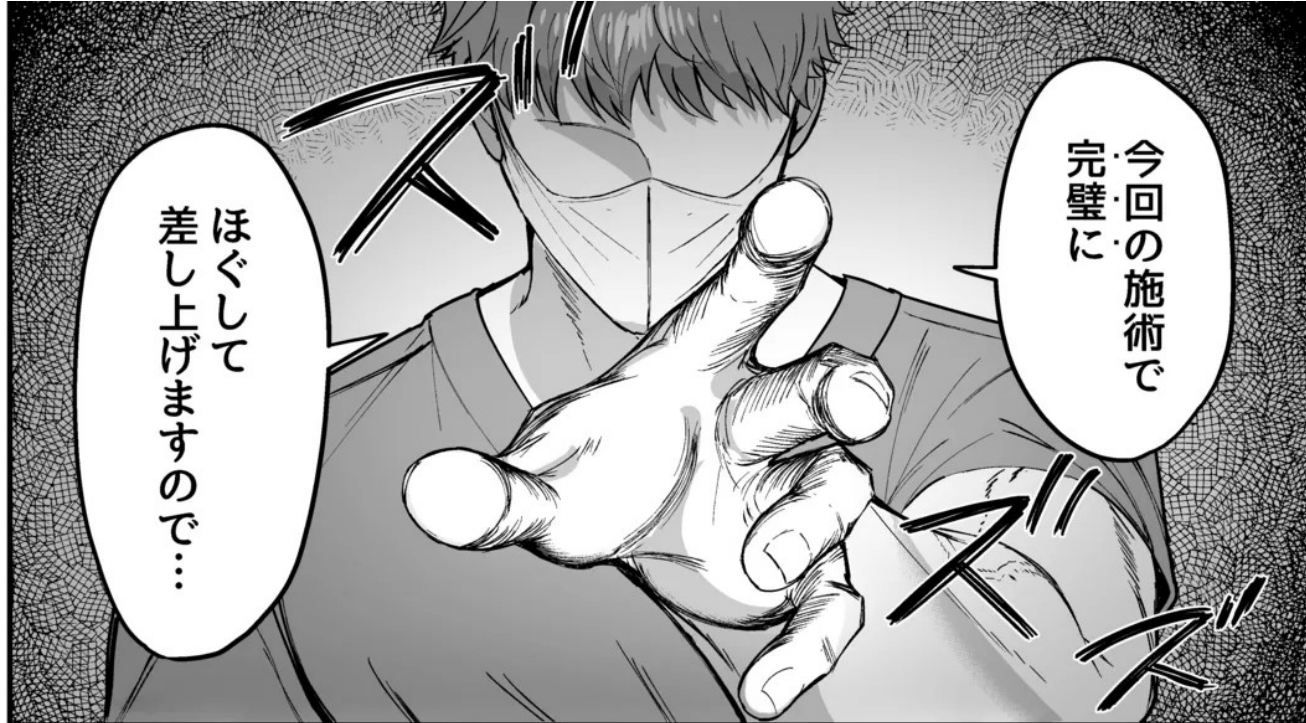




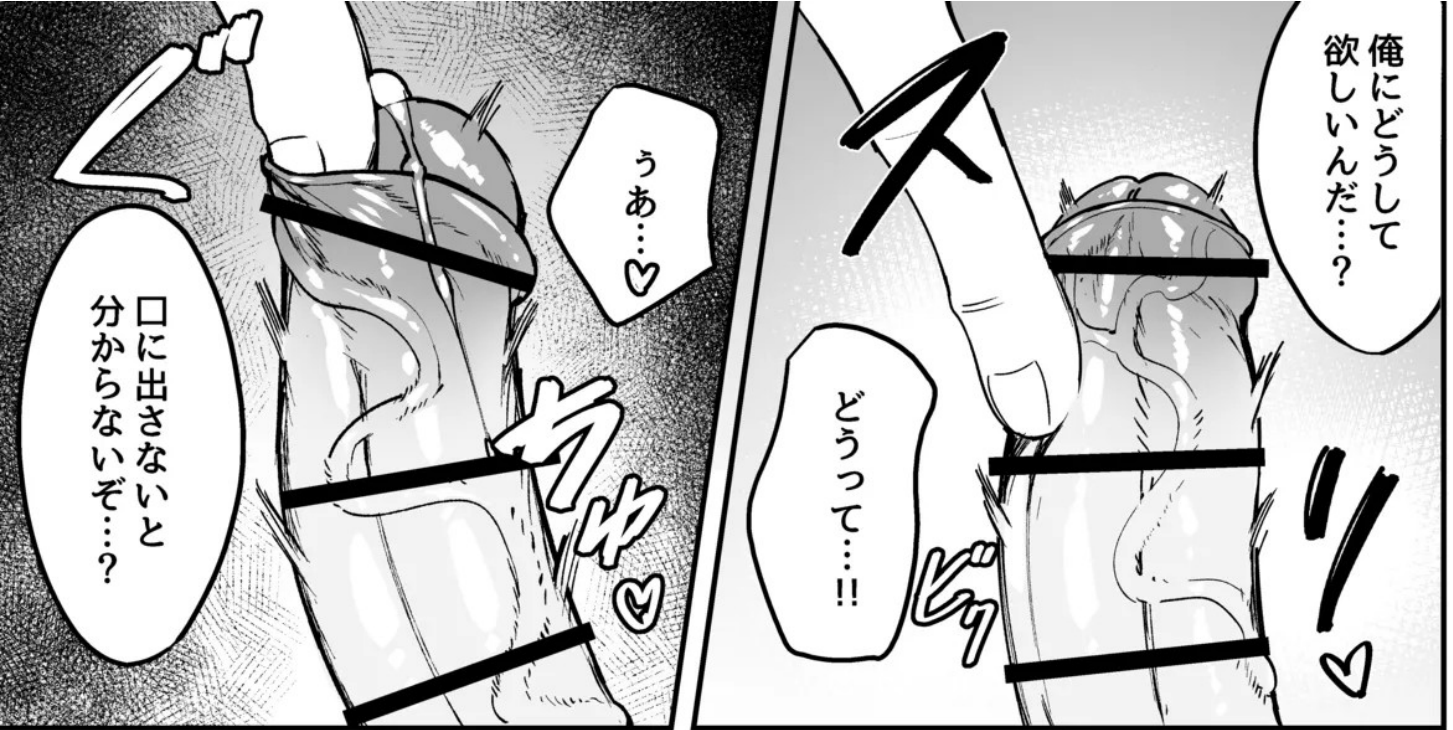
一体どうなって…

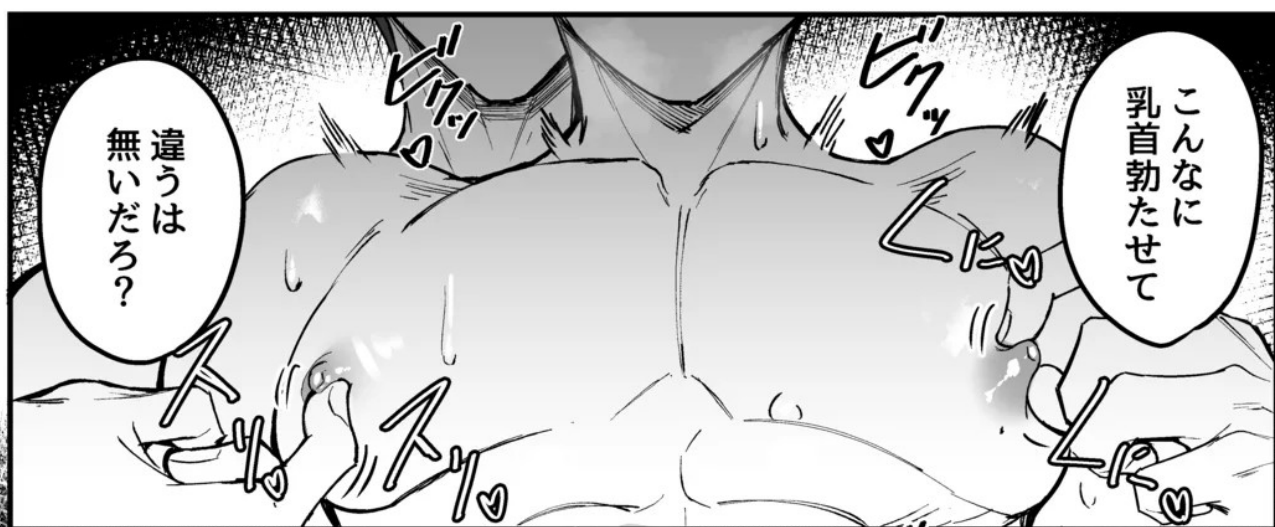














そんな事
なってるんだ...?

そら

乳首だけで
イけ



それじゃあ



すっかり
体に染み付いて
いるな

射精止まんないっ

普段から乳首で
オナってるのか?



ずっとコレが
欲しかったのか？

随分熱心に
舐めるな

ダメだ…

頭が先輩のちんぽ

本能で求めてる…♡



チロチロ
舐めてる
だけじゃ

それだけじゃ
足りない

けど…

グッ
ッ

ほろ…

ずっと
終わらないぞ

グッ
ッ

喉を滅茶苦茶に
ぐちやぐちやに

グッ
ッ

失神するほど…

グッ
ッ

ケツは弄ったことあるだろ？

な…ないです
そんな汚い所…

全く…

ス

ありますっ
ありますっ…♡

指で少しだけっ…

この期に及んで
まだ自分に
嘘をつくのか

もう俺のも余裕で
啜えられるな

え…っ？

少し？

指3本啜えるほど
だらしなく
ケツ広げて…

あう♡

ぽあ♡





突く度にチンポ
揺らして

情けない嬌声を
上げるなんてな



普段あれだけ
威勢がいいのに



お前が
こんな変態とは…

少し
がっかりだよ



先輩のちんぽ
根本まで挿って

腹の中全部
潰される…っ



けど
そんなお前も

好きだ

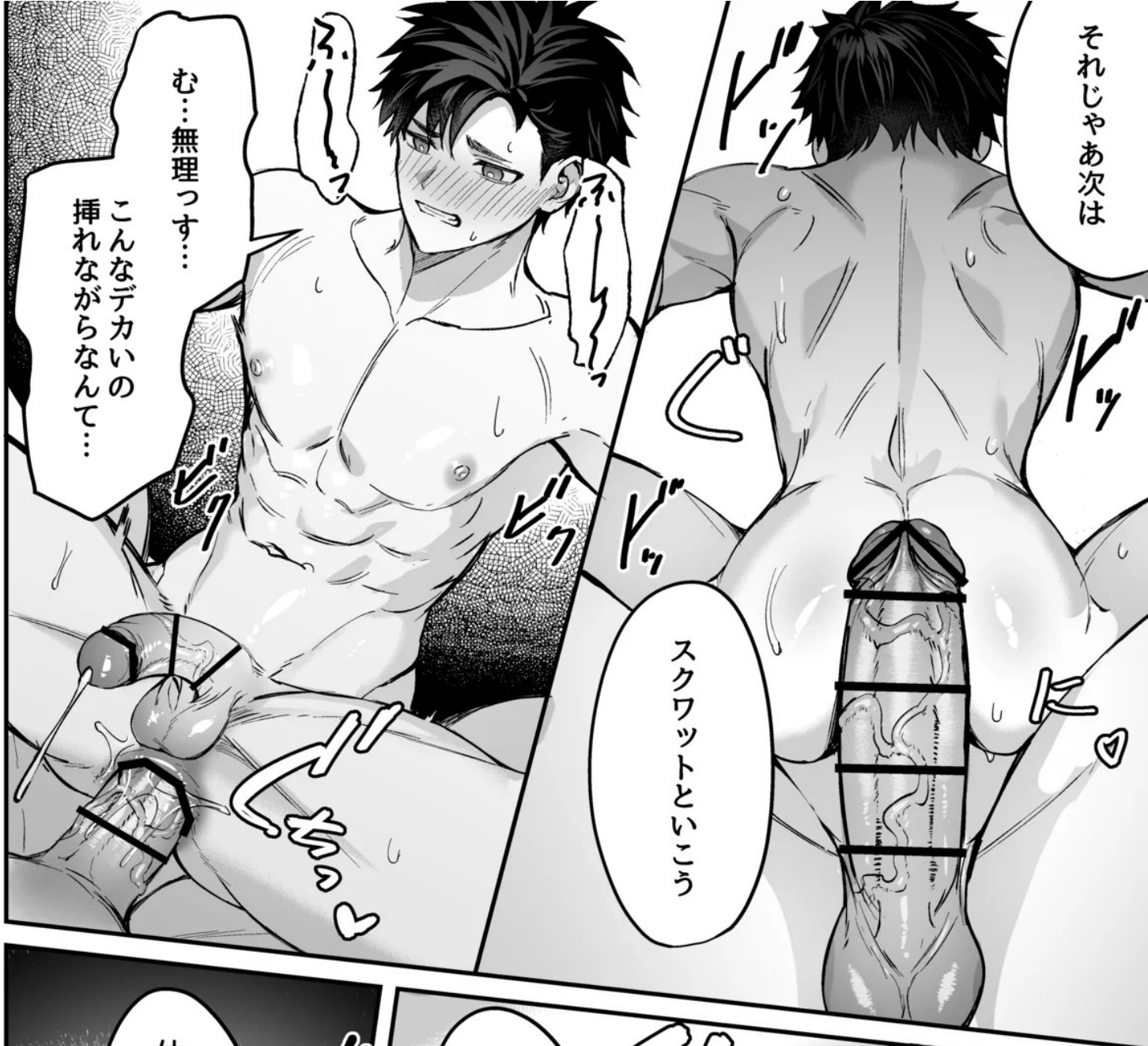


良い締め
だったぞ

トレーニングの
成果が出てるな



いっぱい…中に…
出てる…♡



それじゃあ次は

む…無理っす…

こんなデカイの
挿れながらなんて…

スクワットというこ

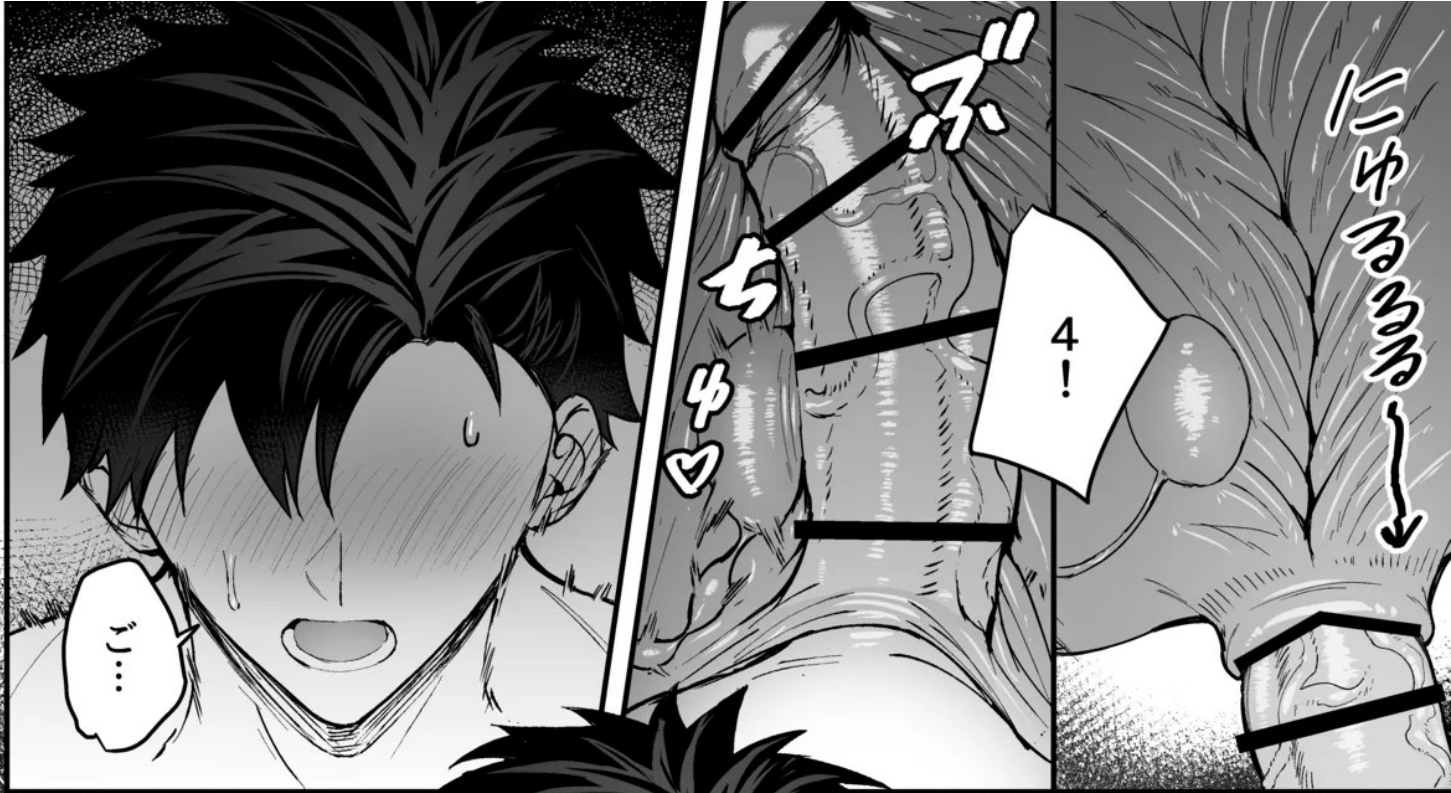


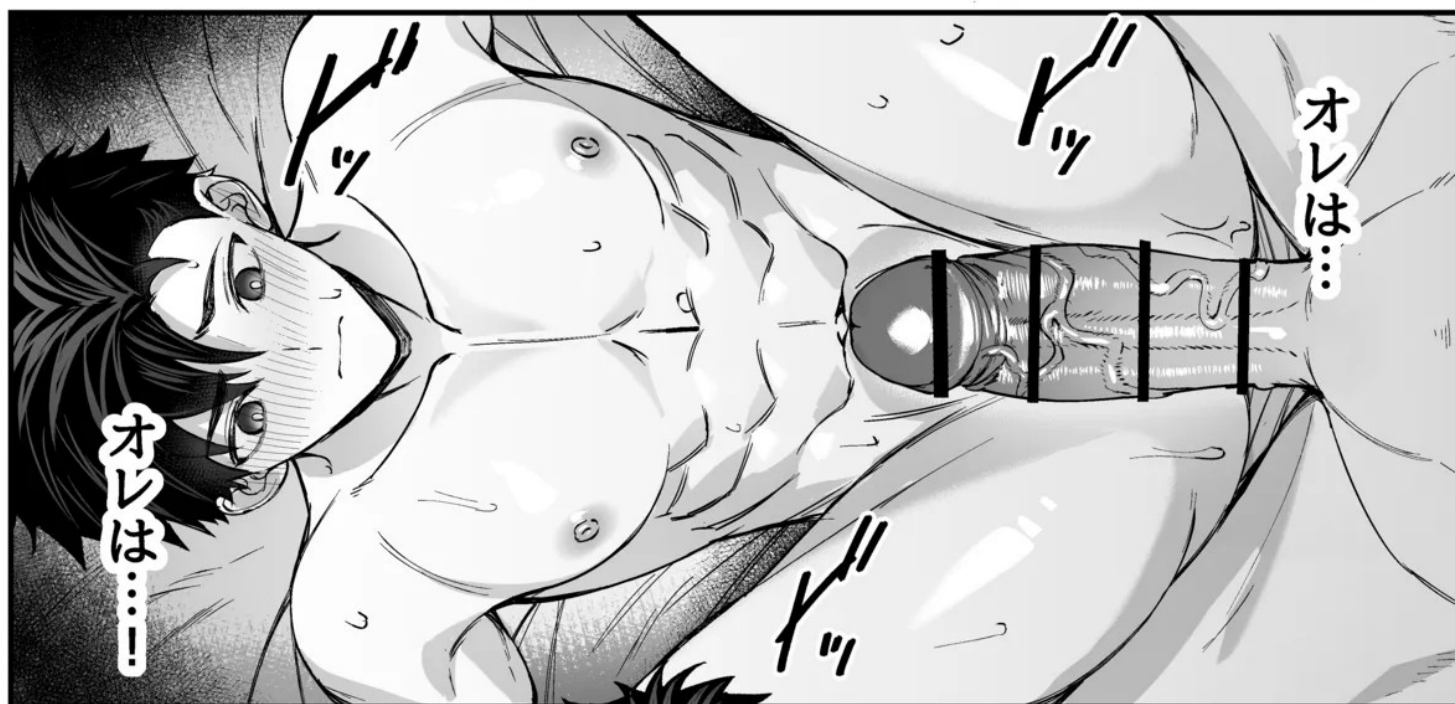
足トレちやんと
やってるのか？

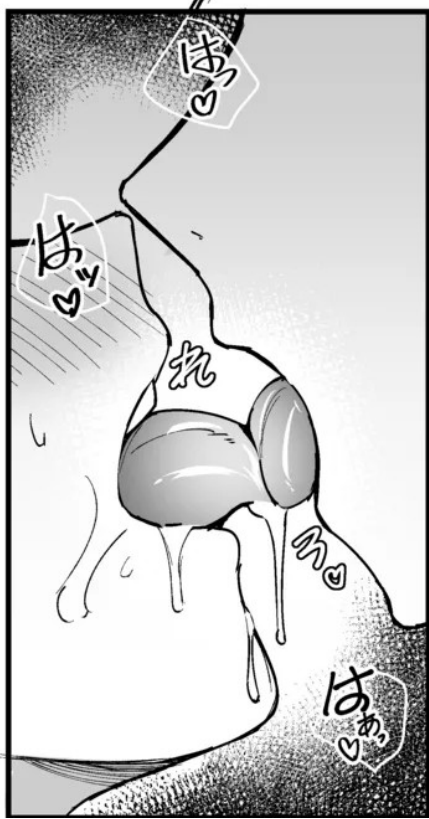
いつもバーベル
担いでしてるだろ？

仕方がない

そっ…
それとこれじゃ…









先輩への思いを
何もかも
全部ぶちまけて

先輩…♡

せんぱいっ♡

もう
気持ちよくなる
事じか考えられない

そろそろ
出すぞ

之也

だっ♡
しえ♡

ナカニ♡

先輩が…
オレの名前を
呼んで…♡

モリッ♡

なるなる♡



…お疲れ様でした

ほぐし完了です

心と身体の

ズビズビ♡

心と身体 の ほぐし やさん

ご購入いただきありがとうございます。

またしても支援サイトで展開している筋トレ男子シリーズのキャラを持ってきました。左右非対称の髪型大変。

本当は30pくらいで終わらせる予定のお話でしたが描きたいシチュの為予想以上に膨らんでしまいました。

こちらで一応続編の構想はあります(いつになるのか全く不明)ので、首を長くしてお待ち頂ければ…と思います！

発行日:2026年1月18日

サークル:しーお一つー

代表:なよし

Pixiv ID:19570636

Twitter ID:nayoshi744

-注意-Caution

本書の無断転載・複製・web上でのデータ共有を固く禁じます。

Unauthorized reproduction, copying, or sharing of data on the web of this document is strictly prohibited.