



もう、ちゃんと毎日スクワットするって言ったでしょ!

今しようとしてたんですッ!

一人で出来るので放す様に言ってください!



そんな事言って! またサボる気でしょ!!



これはオークさんの鍛錬で私は全然鍛錬になってないですよ!



ちゃんと一緒にスクワットやって!







ズズズズ

フー♡

フー♡

声気合入ってて  
良いと思う！

これ気合入れてる  
声と違ッ

フー♡

フー♡

ほっほっ

おっくん♡

ズズズ

ズズズ

ウウウウ

よーし！今度は  
体制を変えて  
スクワットだよ！

グ  
ズ  
ズ

ズ  
ズ

ズ  
ズ

キキキ

キキキ

ヒキキ

ヒキキ

スクワット  
じゃなッ♡

お  
ちゅ

足はね、心臓に血液を送るから基本なんだ！

これ鍛えられてないですッ  
ガバガバにされてるだけッ

待って…  
入る入る…♡

はい、トレーニング  
1セット終わり〜

おおおお  
おおおお

みちゅ♡

