



「他意はありませんよ。
これも効果的な
トレーニングですから。」

「…トレーニング、
ですか…。」



胸も尻も半端ないな…。
しつかり蓄え処を分かってる
じゃないか…
童顔とのギャップが
これまたそる…。

ダイエットモニターの罠に嵌った
お菓子大好き
ぽちや妻 ふみか 29歳

俺が出したニセの
ダイエツトモニター募集…
その広告に、1人の人妻が
引っかった。



名前は『ふみか』、二十九歳…。
サイトの基本データはここまで…
その先は会ってみてのお楽しみだ。
俺は早速、派遣トレーナーと騙り
ふみかの家に訪れることにした…。

ふわ〜い。あ、こんにちわ〜

チャイムを鳴らすと応募の主が顔を出す。
丸顔に甘い香り…手にはクレープ、か…。



『食べるの大好き大歓迎！
必ずコミットするマル秘ダイエット講座！』
と広告には銘打ったが、来客ギリギリまで
食い意地を優先するとは…筋金入りだな…。

だが、汚いデブを想像していた分、
顔は悪くない…痩せればなお許容範囲だ。

それにしても胸も尻も半端ないな…。
しっかり蓄え処を分かっているじゃないか…
童顔とのギャップがこれまたそる…。
それにこのおつむが弱そうなドMな雰囲気…
こりや焦らすも八メるも楽しみだねえ…
想像しちまうぜ。ククク…。



?…あの、どうかしましたか?
あ、クリームが何かついてるとか!?

ああいえ、大丈夫です、失礼しました。

初めまして、今回担当させて頂く派遣トレーナーのトシと申します

はい、待ってましたあ。応募した『ふみか』です。

よろしく願います。さ、どうぞ。上がってください

疑う事なく歓迎ムードのふみかに俺は難なく家に上がり込む事に成功した。



そのままリビングに通され
俺は早速ヒアリングを開始する。

ではふみかさん、まずは、
ダイエットの動機と目的を、
教えていただいても
よろしいですかね？

えっとですなあ…
やっぱり痩せたいなって
思ってたのとさ、
でも食べるの好きだから、
食べながら
痩せられるって
書いてあったから…

その他に何か理由は
ありますか？

えっと、実は…



あたしも旦那さんも、美味しいものが
すつごく好きで、お腹いっぱいになつて
満足すると、そのまま寝ちゃうんです…。
でもそろそろ子供も欲しいな…って思つてて
このままだとちよつとダメかな…って

なぜダメだと思ふんです？

うん…もしかしたら、
あたしが痩せたら、
ご飯食べてもその…
寝る前に続きが
あるかも、なんて…

なるほど…思ふところは
あるわけだ…。



でもあたしも美味しいもの大好きだし、
旦那さんと一緒に食べて、今まで通りに
美味しいいって満足して痩せたいし、
食べるの大好きでも痩せられるって
書いてあったのを見て、これだろって思って
すぐに応募ボタン押しちゃったんですよ

なるほど、
そうだったんですね

はい。
そうだったんです

どこか他人事のような笑顔で
返すふみか。



痩せられたらラッキー程度なのだろう…
どうもフワフワした感じに
危機感を感じることができない。
だが、明確な目的は確認できた。
それにおつむの程度も…。
この程度なら、遊び半分で十分だ…。

わかりました。
では、一緒に頑張つて、
痩せた姿で旦那さんを
驚かせましょう



ちなみに、
旦那さんのご帰宅は？

えつと、
今日はですね〜…

帰宅時間を確認し、
トレーニングできる
日時をそこはかとなく
聞きます。

それでしたら、
平日にレッスント、
空いた日は自主練で
十分でしょう

と、ハードルを下げて
優しさを見せれば…

ほんとですか、
助かります〜

ククツ、やはり単純な女だ…。
大まかな方向性は見えた…
では、早速行動に移ろうか。



では早速、基本の
ダイエットメニューを
レクチャーして
いきましようか

はい。
よろしく願います

では最初に…
お家にエプロンは
ありますか？

エプロン、ですか？
何枚か持ってますけど…

じゃ、その中で一番可愛い…
お気に入りのエプロンを
用意してください

わかりました、
持ってきます



は〜い、持ってきました〜

それじゃ今着ている
服を全部脱いで、
エプロンだけを
身につけてください

は〜い…あれ？
え、それって裸に
エプロン…？

ええ、そうです。
裸エプロンです

え、ええ〜！
そ、それはちよつと…
さ、さすがに、
恥ずかしいですよ…！！

いえいえ、他意は
ありませんよ。
これも効果的な
トレーニングですから

…トレーニング、
ですか…！！



見られる事で人間は意識します。
そうすると普段使わない筋肉を、
自然と使うようになるんですよ。

へっ、そうなんだっ

そうすると自然に
体が引き締まって
痩せる体が出来上がる
仕組みです。

見たところふみかさん、
普段から体のラインが出にくい
露出が控えめな
洋服が多いんじゃないですか？

えっ、すごい！
なんでわかるの？
そうです、そうです！



隠す方向でチヨイスすると、
どうしても意識し辛くなるものです。
見せることに慣れていないことも、
痩せにくい原因なのではないかと…

うゝん、なるほどゝ…
確かにそうかもですなゝ

ですから、思い切ったことをして、
人前に出る前にボディラインを作る…
という、基本レッスンなわけです

そゝかあ…うゝん、でもお…
やっぱり裸エプロンは、
恥ずかしいなあ…



さすがに女性の恥じらいから
渋るふみか。
なら、聞き出した目的を
つつくとするか…。

さつきふみかさんは、
子供が欲しいと
おっしゃいましたね？

え？ あゝ、はい、
言いましたけど…
それと何か関係が
あるんですか？

体に自信がなく、
露出が控えめだと
単純にセクシーさも
減ってしまうすよね

あゝ…うん、
そうですね…
そうかも…

もしかすると、
旦那さんはふみかさんに
セクシーを感じなく
なっているのかも…

えっ？
そ、それは困る…

ですから、裸エプロンで、
痩せた体とセクシーさを
取り戻すんです

う、うん…

この裸エプロン
トレーニングを続けて、
家の中だけでも
セクシーな格好に慣れて、
旦那さんの意識を
ふみかさんに向ければ…

…痩せられて、
エッチもしてくれる…?

そうです。
一石二鳥ですよお…
綺麗になれて、
いずれ子供も授かって…

おお…一石二鳥…
ほ、ほんとに…?



…でもやっぱり、今はまだ、その…
太ってる、から…やっぱりちよつと、
初めて会うトレーナーさんの前じゃ…
その…恥ずかしくて、無理…かも…

チツ…だがここはイラつかず、
あえて言葉のチヨイスで
褒めてやるう…。

いえいえ、
それは太っている、ではなく
ふくよか、の範囲ですよ。
ふみかさんは一昔前の
女性的な体つきなので
私としてはすごく
魅力的に感じますがねえ

え、えへ…？
魅力、的…？

はい。女性は
ふくよかな方が、
魅力的ですし絞りがいい
あるものです

んん？ でもそれって、
やつぱり太ってるって事じゃ…
うん…じゃ…
や、やつぱり無理…!!

はは、違いますよ。
ふみかさんはグラマーなんです。
女性としては平均的な体型ですよ

え、あたしが…平均的…?

ええ。ですから
恥じることはありません

そ、そうなの、かな…
えへへ…



ふみかさんのようなグラマラスな方は、
どうしても太って見えがちですからね。
今の時代、気にする女性も多いんですが、
男性から見れば返って魅力的なものです。

ほ、ほんとに...？

!!

ええ。ですから
ご自身に自信をもつて大丈夫ですよ。
これから絞るところを絞って、
もつと綺麗になれると保証しますから...

もつと、綺麗に...
あたしが、綺麗に...？



はい。このダイエットに成功すれば、
より美しくセクシーになること間違いなし。
きつと旦那さんへのアピールとしても
とても有効だと思いますよ

えへへ〜…そうか、そうだよ〜…
あたし、綺麗になれるんだ。えへへ…
それなら、ちよつと恥ずかしいけど
試しにやってみようかな〜…

やる気になってくださいましたか？
では私はここで待ってますので、
お着替えを済ませて戻ってきてください

はい。よろしく願います



並べた御託にまんまとかかったふみかは、
着替えのためにリビングを後にした。
さて…もう一押しといったところか…。



少しすると...

ど、どうですかあ...?

恥ずかしそうに裸エプロンのふみかが、
おすおすとリピングに入ってきた。
これはこれは...思ったより見応えがある...。
張り詰めるほど盛り上がった布が
ふみかの爆乳を綺麗に型取り、
横から見えるむちむちの尻肉が
俺の視線にふるふる揺れる...。

ドキ
ドキ

え、えっと...
見えて、ないよね?

これはなかなか...
そそるっ...!



いえ、大丈夫。
すごく良いですよ。
とてもよく似合ってます、
ふみかさん

さらに恥じらいを
なくさせるべく
俺は笑顔で平静を装い
褒めちぎった。

まさかこんなナイス
バディだったなんて！
グラビアアイドルも
ビックリですよ

ま、またまた
そんな事ないですよ

謙遜しながらも
ふみかはかなり嬉しそうだ。



ふみかさん、奥さん、おはよう。

いや、ふみかさんの様な奥さんが
いらつしやって、旦那さんが羨ましい。
トレーニングに慣れてきた頃合いで、
その姿で休日のキッチンに立てば、
きっと旦那さんも惚れなおりますよ。

そ、そうですかね...
...じゃ、じゃあ、
やってみようかなあ...





はい、はい。
お願いします……!!

では早速、基本の
トレーニングメニューを
お教えしていきますよ。
誰にでもできる
簡単なことなので、
毎日続けてくださいね

俺は真面目なトレーナーを装い、
ふざけたメニユーでふみかの体を観察した。
それでも真面目にメニユーをこなし、
汗がにじみエプロンに乳首が浮き出た頃…。





では、今日はこの辺で。
一週間後にまた来ますので、今教えた体操を
エプロン姿で出来る限り続けてください。
それから瘦身効果のために、
普段から家の中ではなるべくその恰好で
過ごすようにしてくださいね

ハア、ハア！
はい、わかりました

ハッ ハッ

それと、ダイエット記録をつけましょう。
運動前と運動後、必ず写真を撮って、
それを毎日私に送るようにしてください。
私がチェックしてアドバイスを返します。
理想の綺麗を目指して頑張りましょうね。

わ、わかりました！頑張ります〜！

すっかりその気になったふみかを残し、
俺は何もしないままふみかの家を後にする。
そう…これでいいのだ。今は…ククク…。





経験上、ああいう素直で無邪気なタイプは、
その日にやり込めて即ハメするより、
こちらをそれなりに信用させた方がいい…。
信頼はやがて身持を崩し、より大胆に…。
クククッ…自主トレの写真が楽しみだ…。
あとはそれを、性欲をかき立てるように
言葉巧みにアドバイスを重ねていくだけ…。
焦らしに焦らされて溜まった性欲が、
信頼しているトレーナーの俺へ返ってくる。
そう…従順なメス豚の出来上がりだ…。



そして、俺の策略は見事にハマった。
ふみかから送られてくる裸エプロン写真に
俺流のセクシーアドバースと褒め言葉…。
氣をよくし調子に乗ったふみかは、
徐々に表情が艶かしいものになり、
予想を超えたきわどさも見えてくる…。
クフフ…手取るようにわかるぜ…
そろそろ欲求不満でたまらないだろうなあ。

……一週間後。
ふみかの家の玄関先で、惜しげもなく
裸エプロンのふみかに出迎えられた。

ト、トシさんっ、
お待ちしてましたあっ

どうやらトレーニングの甲斐あって、
随分とこの格好も着慣れたらしい。



弾む胸に目がいきそうだが、
俺は平静を装い
その後の旦那の反応を尋ねてみた。

その後、旦那さん
にお披露目しましたか？
その時の反応はどうでした？

あ…えつと…あたしは、
期待してたんですけど、
旦那さんに、風邪ひくぞって…
それで、いつも通りに食事して、
それで、あの…特に何もなくて、
そのまま…



…なるほど…その不完全燃焼もあつてか…
夫婦の性事情を話し、さらに赤らむ顔…
熱を持って潤む瞳がチラチラ俺を伺う…
さて、攻め時だな…クククツ…

…それはおかしいですねえ…
俺はこんなにも奥さんに興奮するのに…
普通はこうなりますよ？ こんな風に…

そう言うて俺はズボンのチャックを下ろし、
堪え続けてきたチンポをふみかの前に出す。

へっ！？ あ、あのっ…あ、あのあの…



いえ、普通はこうなるはずなんですよ。
どうぞよく見てください。旦那さんのおちんちん、こうなってますでした？

え、えつとく…なつてなかった、です…

見ないフリしても意識は釘付けだ…。
俺はズボンを下げ、あえて根元まで見せた。

っ！っす、すごい！
おっきい！

俺のを見て驚くどころか
瞳を輝かせて凝視する
ふみか。

奥さんがすごく
セクシーだからですよ

ほ、本当...？

ええ。本当です



っ嬉しい！
あたしで、こんなに！
もうこんなに、
ガチガチになってる！

はい！奥さんに見られて、
もう汁が垂れてきて
しまいそうですよ！

わざとビクつかせると、
鈴口のジワツと
我慢汁がにじみ出る。

っっハア、ハア
お、美味し、そお

はい？
なんですか？

い、いえっ
そ、そお

味見してみますか？
俺のでよければ

えっ
い、いい、の？

はい。我慢はよくない
ですよクフフ

そう言っつてゆつくりと
距離を詰めると、
ふみかの唇は徐々に
チンポに近づけていき



あんぐむ…
れろっ、ちゅぱっ
んむっ、んっ…
ちゅっ…ちゅちゅっ

お預け食わされた犬のように、
ふみかは夢中でしゃぶりつく。

ククッ…
お味はどうですか？

んっ、ふあ…じゅるっ
おいひい…れすっ…
ちゅっ、れろっ
んっ、ちゅるっ…
はあ…ずずっ…おいひい

ふみかは上目遣いに
こちら見ながら
美味そうに
舐めしゃぶっている。







んっく、んむう...
んっく、んぐぶっ
かつ、はあっ...
ハア、ハア、ハア...んんむっ
ぢゅぶぶっ...
ぐぶっ、ぐぶっ、ぐぶうっ...

くくッ...まるで獣だな...

いっほ
いっほ

いっほ
いっほ

夢中で舐めしゃぶるふみかの口から、俺はチンポを抜きさり取り上げる。

んぐぼっ!?
ハアハアハア!!
な、なんでえ!!おチンポお



名残惜しそうにチンポを見つめるふみかに、俺はそつと囁きを投げかけた。

「本当に、それだけで満足ですか？」

「フフ…秘密の特別メニューがあるのですが、体験してみませんか? 今から…」

え…?

っ…そ、それって…!!

俺の言葉の意味する事を
ふみかの頭なりに
すぐに連想したようだ。

ここではなんですから、
ベッドルームへ
案内してもらえますか

は、はいっ!!!

大きな胸を期待に膨らませ、
立ち上がったふみかは待ちきれずに
俺の手を引き寝室へと誘なう。
つくづくわかり易い女だ…
一言もそうとは言っていないのにな…。



寝室に着くとふみかの
エプロンを脱がし、
生まれたままの姿にさせる。

ククッ、奥さんの体…
エプロンが無い方が
魅力的ですよお…

う、うう…
ありがとうございます…

とてもエッチでそられる…
こんな体、放っておくなんて
信じられない

昂まる吐息が
部屋を温めていく。

ハア、ハア…
は、早くう…

では、特別メニューを
始めましょう…

ハッ



ばつくり股間を開くと、
溜まっていた蜜が
だらだらと溢れ、
シャツに滴った。

あつ…あうう…

おや、おマンコがこんなに…
実は相当な欲求不満を
抱えているのでは？

あ、うう…
その…それは…

どうやらチンポを
味見したせいで、
おマンコから
よだれが出るほど、
体が反応してしまっ
たようですねえ…

まあ奥さんは
お若いですから、
これくらい
当たり前の健全な
反応ですよ…ククク…

ふうう…恥ず、かし、
です…
じ、じつくり、
見ないで下さい…

トロ…

グッ…

これなら指を挿れての特別メニューは
必要なさそうですねえ…次の段階の
追加トレーニングに進めるほどですよ…

つ、追加トレーニング…って
ど、どんな事するんですか…

…勿論、セックスで汗をかくんですよ

セッ…じゃ、じゃあこの後っ…

ええ…旦那さんと今晚たっぷり楽しんで、
トレーニングを頑張って下さいね…フッフ

えっ？ …そ、そんなあ…



おや…どうかしましたか？

あ、あ…あたしつ、もう…が、我慢…
旦那さんが、んっ…帰ってくるまでなんて…
セツ…セックス、我慢、出来ないいつ…！

ククッ…いいんですかあ、そんな発言…
それ、誘い文句になっちゃいますよお…？

それは…バ、バレなければ…
お、お願いっ…ハア、ハア…あ、あたし、
したいっ…！今、セックスしたいのおっ…！

セックス

サカリのついたメスが
眼下で腰をくねらす。

そういうことなら、仕方ありませんねえ…
これは、秘密のトレーニングですよ…？

待ちわびる肉に、
俺はチンポを突き立てた。





ずぶ...ぐちゅんっ！

はっ、ああああんっ！

クククッ...
美味しそうに吸い付いて...
よっぽとお腹が
空いてたんですねえ...

ずぶ...ぐちゅんっ！

あううっ！だつてえ...
ずつと、んんうっ...
ずつと欲しくてえ...
ハア、ハア...
おチンポ、挿れて
欲しくて、我慢して...

あ♡

どこのお口のお腹が
空いてたんです？

お、お！
お、マン、コ！



...はい？

おマンコがペコペコで、
おチンポ欲しくて
堪らなかったのおっ！！

ククッ、旦那以外の
チンポなの？

あう…
いい、言わないでえ



こんなにいやらしく
締め付けて、
ヒクヒクするほど
欲しかったんですかあ？

う、ぐう…は、はい…
おチンポ…ずっと、
あ、あたしいっ…

クククツ、食い意地の
張った奥さんだ！
なら暴飲暴食で浮気に
走る前に、俺の
チンポでお腹いっぱい
してあげますよ！



んあぁっ！
はっ、あぁんっ！

あひいっ！ あああつ、

しゅごいいいっ！
はあつ、あつ、あつ、
あつ、ああんっ！

んあ



あひいっ！ あああつ、

しゅごいいいっ！
はあつ、あつ、あつ、
あつ、ああんっ！

んあ

ぐわん

おいひいでっ、すうっ！
うあっ！
あっ、ああっ！
んはっ、あんうっ！

それは良かった！
浮気防止もダイエツトも
両方効果があつて、
一石二鳥ですなぁ



あああ、ありがとお、
おっ、おおんっ
ありがっ、ござっ、
まああすうんっ！

いい声だ！
声を出せば効果的ですよ！

そつ、そおつ、なんんつ、ですねえつ!!
あつ、ああつ、んああつ! じゃ、声えつ
声いつばい!! ああつ、キモチいいつ!!
おチンポおつ、おチンポ、キモチいいつ!

あ♡

パッパッパッ



あ♡

パッパッパッ

いゝいですよお、ぐいぐい締まつて!
奥さんならもつと絞れるはずです!

あ、うんっ！
くっ、ああっ！

その調子です。
チンポをいっぱい食べて
キツキツスリムマンコに
なりましょう！



は、はいっ！
マンコダイエットおっ
あっ、がっ！ひやあっ、
ぎ、ぎもぢいっ！

では、ペースを
上げていきましょうか

は、はいっ…
マンコ、ダイエットお…



んああっ…
もつと激しくう、
ダイエットっ
おっ、おっ、
お願いしますっ！

ククッ、いいでしょう！
ここからはちよつとハードに、
激しく突いていきますね



よ、よろしくう、お、おね、
お願い、ひまふうつ、うつ、うあつ！
あつ！ あつ！ あつひゃああんつ！

パンパンパンパンツ!

あああああうっ!
すごっ、すごあひっ
しゅごいのおっ、
奥っ、奥までええっ!

すっ



あっ! あっ!
あはあっ! おチンポっ
おチンポっ、届いて!!
っああっ! らめっ!
チンポいつぱい
当たってるうーっ!!

パンパン

パンパン

ぶちゅっ
ぶちゅっ

パンパンパンパンツ！

あんあああつ！
あん、あん、あんつ！
らめえつ、こんな！
つあ！ あつ、あんんつ

私
ご
っ

44
2
10
11



パンパンパンパンッ！

ああああっ、らめえええええっ！
ふあああっ、あんぎゅううううっ！
ぎもひっ、ぎもちいひいっ！ っあ！



ぎもちよしゆぎてええっ、あはああっ！
いぐっ、あああっ！ いぐいぐいぐうっ！
イツちゃ、あひやっ！ イツちゃうううっ！

じゃあ、めいっばいイってください!!
一番効果的などころに出してあげますから



効果、でぎひいつ!? つあ! ああ
それってえっ! あああ っ! らめええっ!

パンパンパンパンツッ

あああああうっ！
強いひいいひいいいっ！
おちんぽっ、らめええっ！
あひいいっ！お腹の奥まで
どんどんんっ！うっ！！



ひあああうっ、んあああうっ！
らめいぐうっ！
らめっ、らめええっ！
ぎもちよしゆぎれ、
おがじくなっちやう
よおおおおっ！！

ククツ、きゅんきゅん締まってますよおっ
でもっとイキまくってくださいつ!!
一番キモチいところにぶっかけますから!



待っ、ああああんんんうっ!!
待っでらめええっ!! 今それ!! っああ!
ナカ、やばっ!! ぴぎいいいいいっ!!

おっぱい、おまんこ、お尻



おっぱい、おまんこ、お尻

ふひっ！あゝんんん——っ！
らめっ！あう、あうっ！いぐっ、んん！
ハア、ハアアア！っ、ぐっ！また、あう！
いくっ、いくっ！んひいぎい！う！！



んら、らめ、止まらな！あう！
もおいつてる！いつてるのにいい！
んあう！！びぎひいひい！う！！

悲鳴にも似た声を捻り出し、
中出しの快楽にふみかは絶頂を繰り返す。
望む相手ではないものの、男の精に飢え、
空腹に耐え続けた肉厚のマンコは、
生温かい精液に何度もわななき続けた…。



余韻に痙攣し、贅肉が震える様はまるで、
本当にダイエツトトレーニング後の様で、
持ち前の童顔も滑稽なほどに破顔していた。
射精後のチンポすらむしゃぶる膣肉は、
引き抜くと肉襷が意地汚くめくれ上がり、
その刺激でふみかは再び小さく昇天する…。

求めていた以上の快楽は、当初の予定以上に
ふみかを俺のセックスの奴隷へと変えた…。
帰り際、ダイエットを言い訳に次を求め、
崇める様に懇願する顔は忘れようがない。
それから俺は焦らしに焦らし、
時にはスパルタもまじえ、ふみかを俺専用の



メス奴隷へと変貌させることとなる…。
やがて精神的、肉体的なシゴきを経て、
ふみかはなりたかった体を手にするのだが…
もう旦那のセックスじゃ満足できない体は、
このダイエットを卒業できるはずはない…。
ふみかは心はもう、俺の雌豚なのだから…。