

正月太りをした

む

うーん
プランクかあ……

に
GO
。。

手伝って
あげようか？

えっ
いいの？

ありがとう
ゆかちゃん！

でも手伝うって
どうやって……

きつそう
だなあ……



まずは30秒から
始めよう！

やかちゃん

ちやんとできたら
ご褒美にそのまま
挿入ていいよ♡

みんなの集中
をキなこよー

え
妙案だと
思ったんだが……

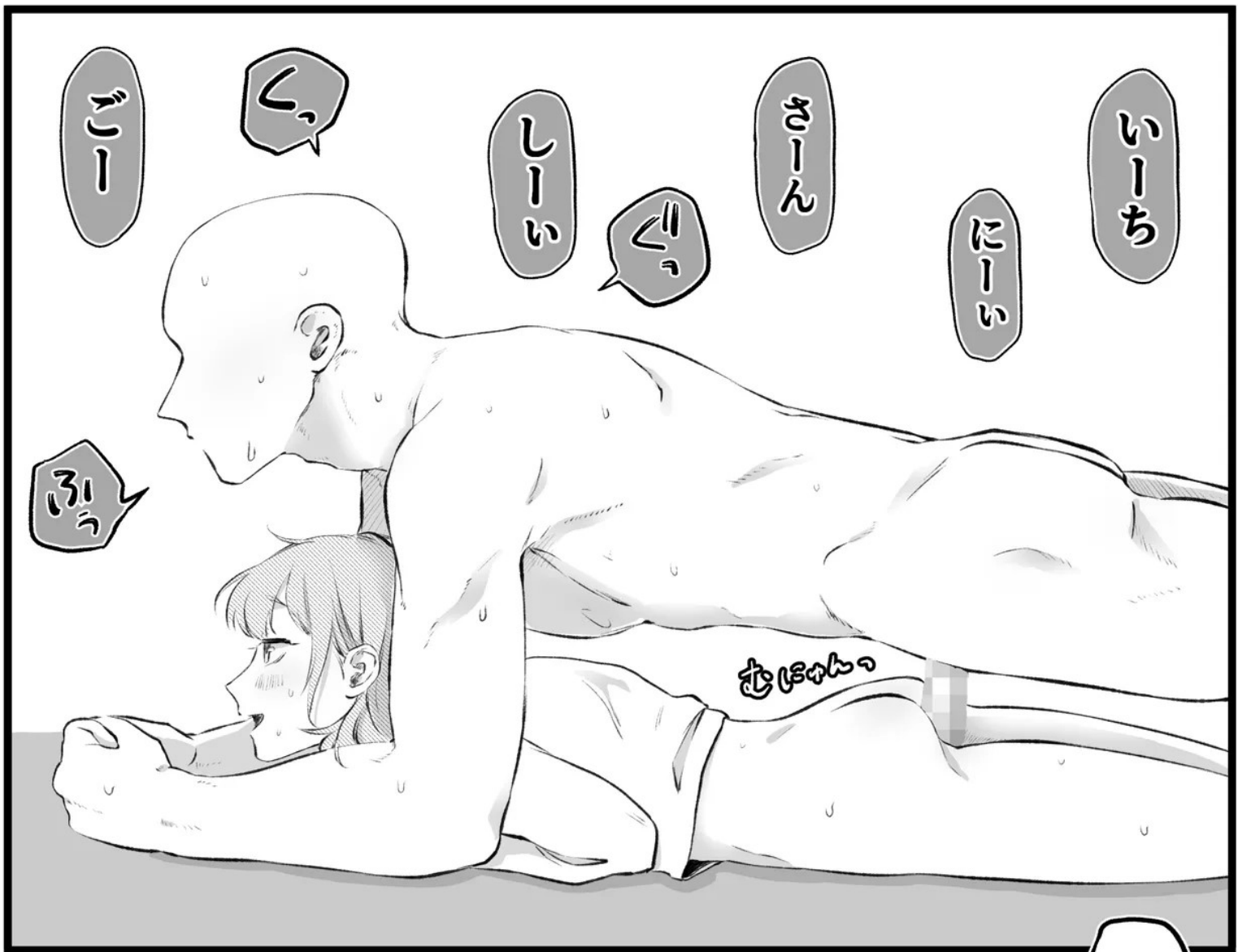
まあ
シブおは

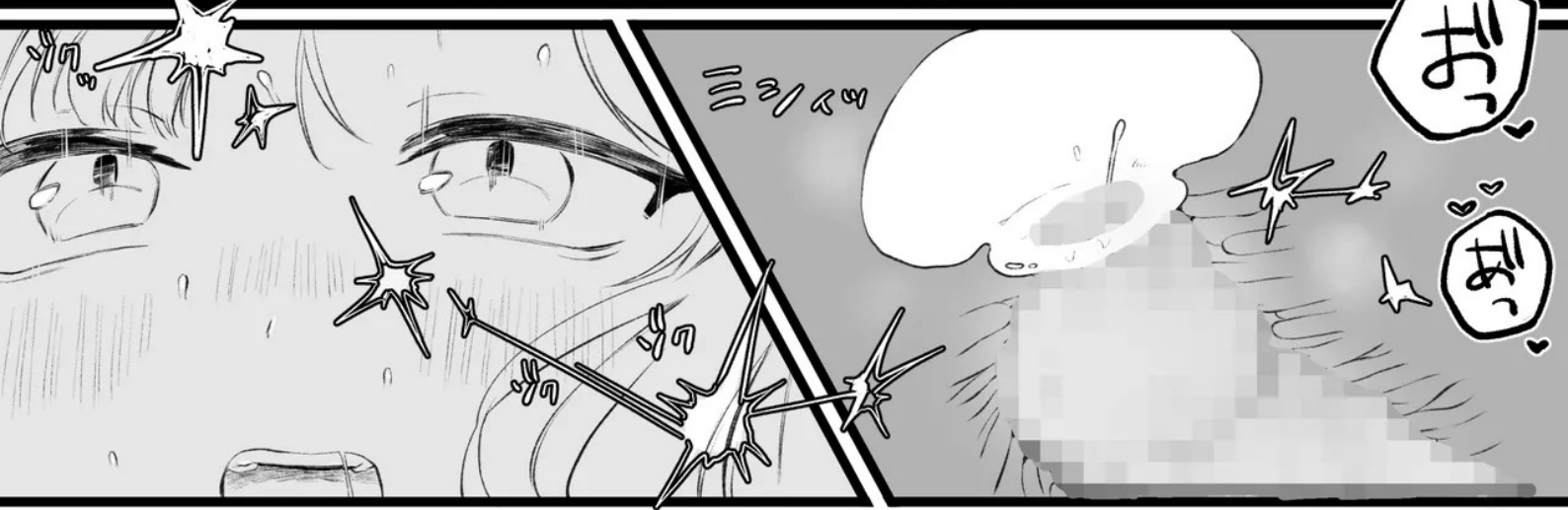
……ア……ア……

ん
とっ
♡

はかあ……







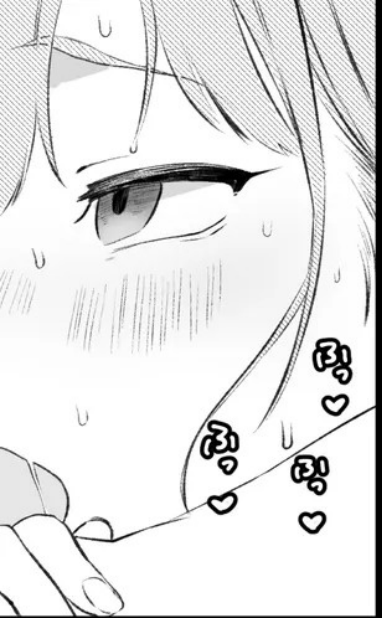


めっちゃ興奮してる...
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!

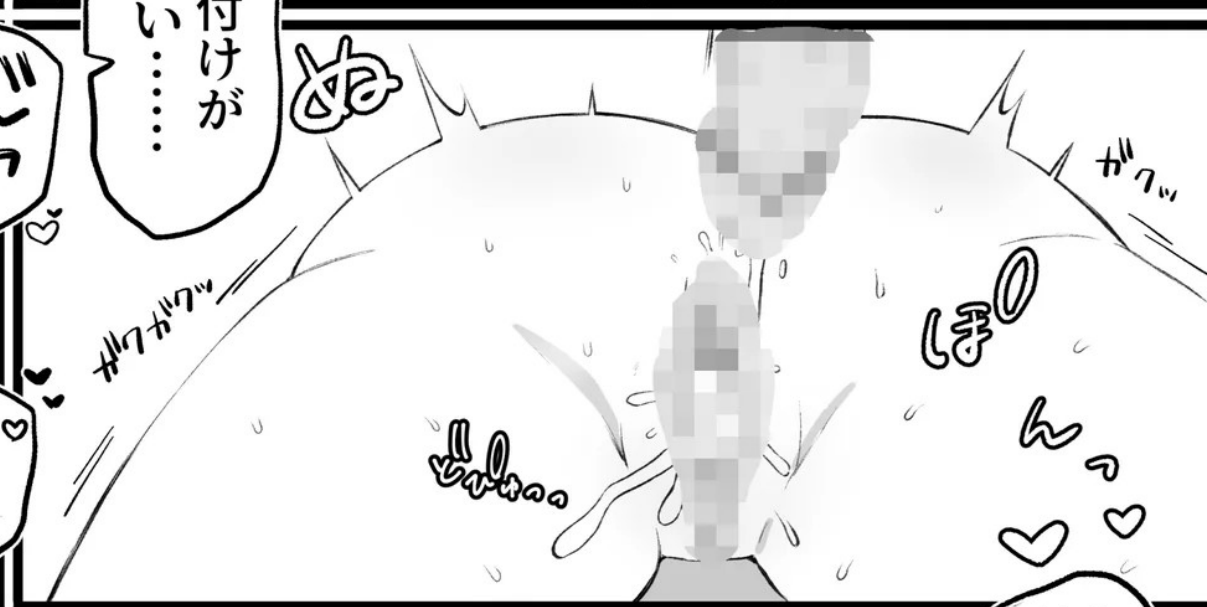
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!

ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!

ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!
ズボッ! あ、ズボッ!



締め付けが
すご...
ぬ



ゆかちゃんのおかげで
続けられそうだよ

明日も
手伝ってくれる？

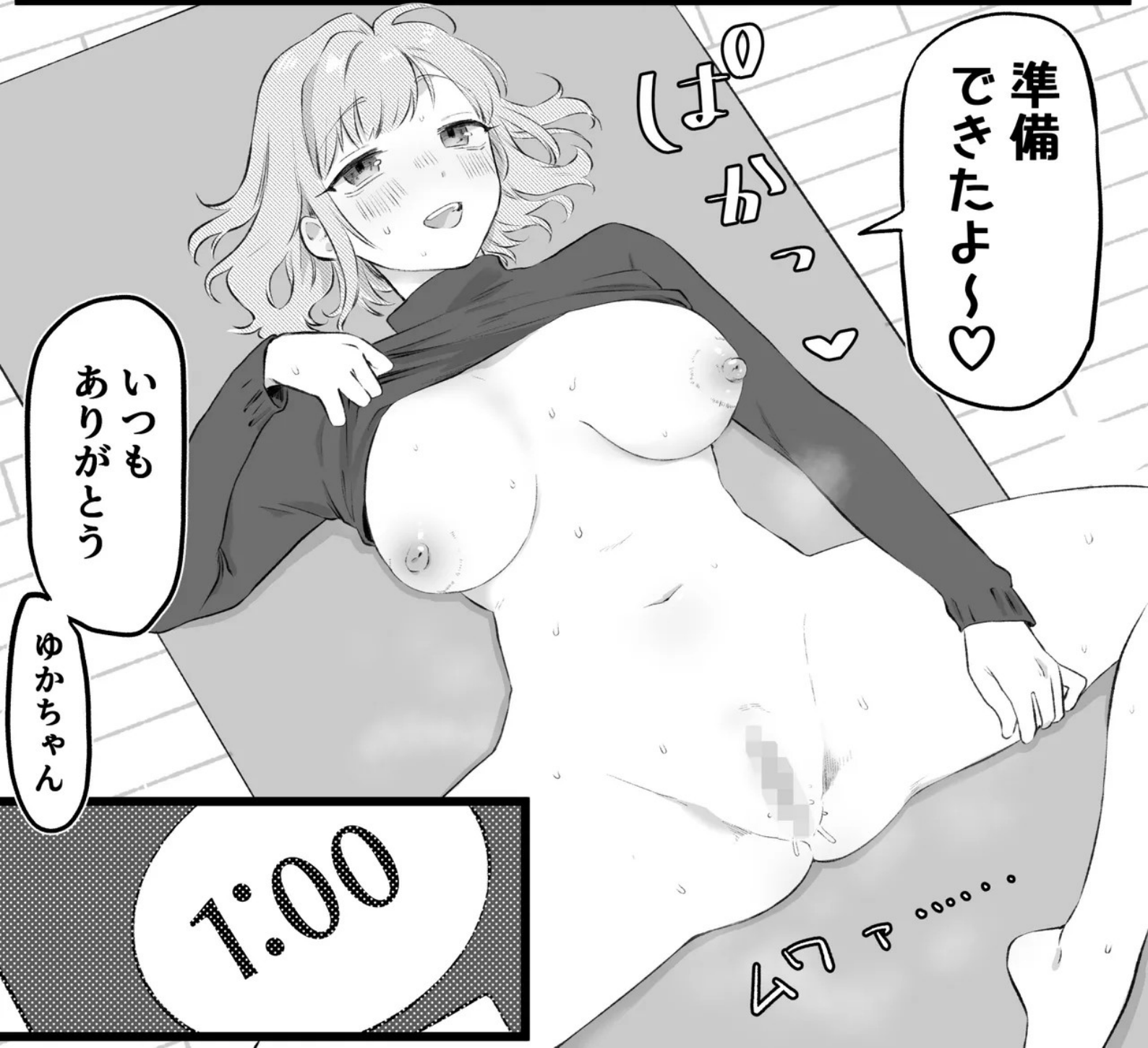
ハハハハ



よし

今日の筋トレを
始めようかな

えらいねえ



準備
できたよ〜♡

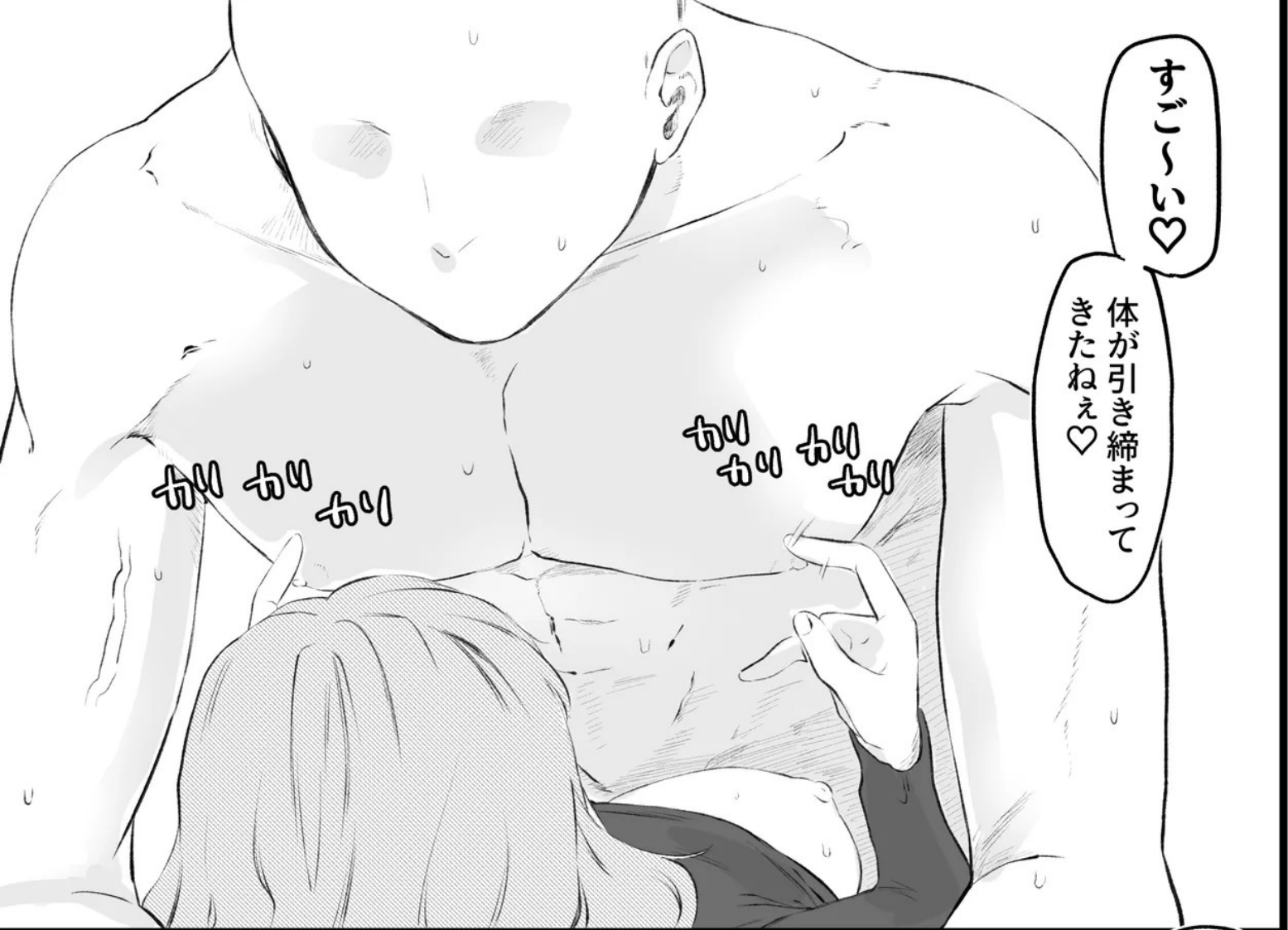
はっ
かっ
♡

いつも
ありがとう

ゆかちゃん

1:00

くっくっくっくっくっくっくっ



す〜♡

体が引き締まってきたねえ♡

かかか

かかか



ゆかちゃんのおかげだよ

そうかな

へっへっ



もう腰がへっへっしてるじゃん

0:45

Reset

あ♡

ん♡

めっめっ

だめだよ
がまんがまん



がまん
だよ♡

0:30

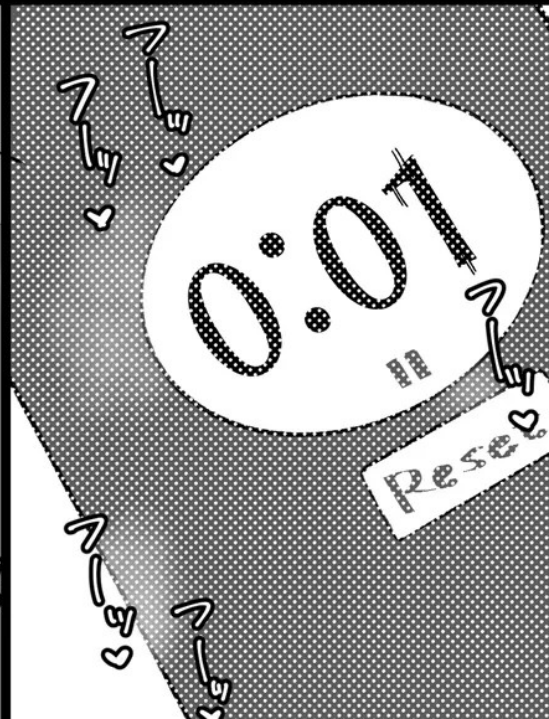
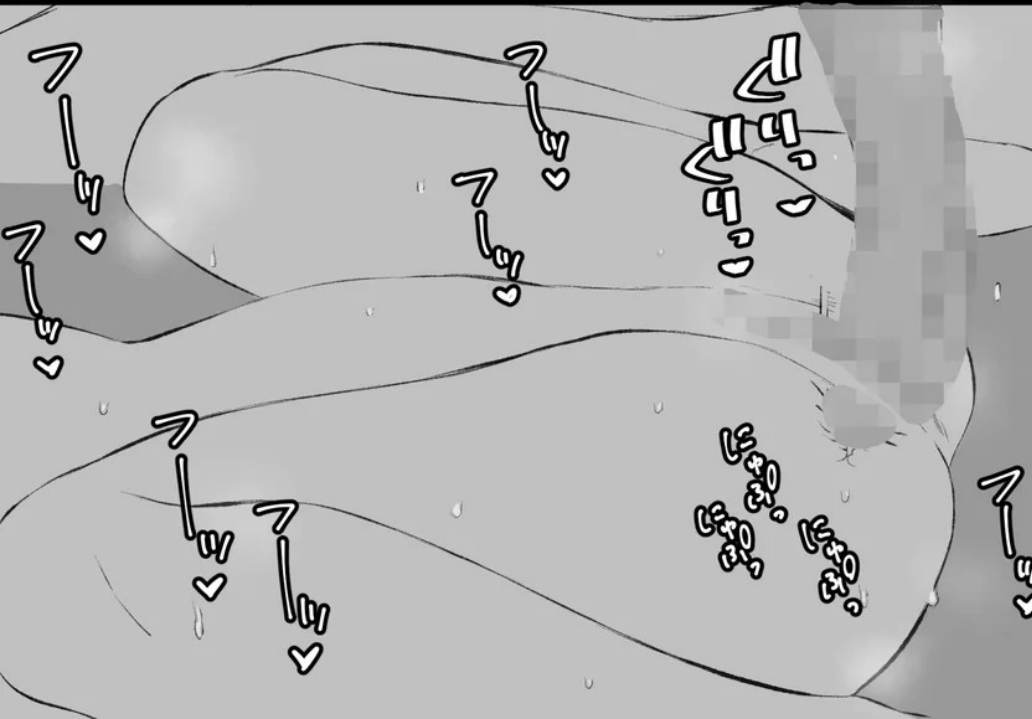
Reset



がんばれ
がんばれ

0:15

Reset



0:01

Reset



からの

プランク1分



足回りの筋肉に
効く筋トレ

はちゅん

はちゅん

はちゅん

はちゅん

あ、あ、あ

あ、あ、あ

あ、あ、あ

あ、あ、あ

ドス
ドス
ドス

ドス
ドス
ドス

あ、あ、あ

あ、あ、あ

あ、あ、あ

抜かすの
2発



腕・足などの
筋肉に効く筋トレ

はっはっ!
はっはっ!
はっはっ!

ヒッタンッ
ヒッタンッ

ヒッタンッ

はっはっ!
はっはっ!

はっはっ
はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ
はっはっ

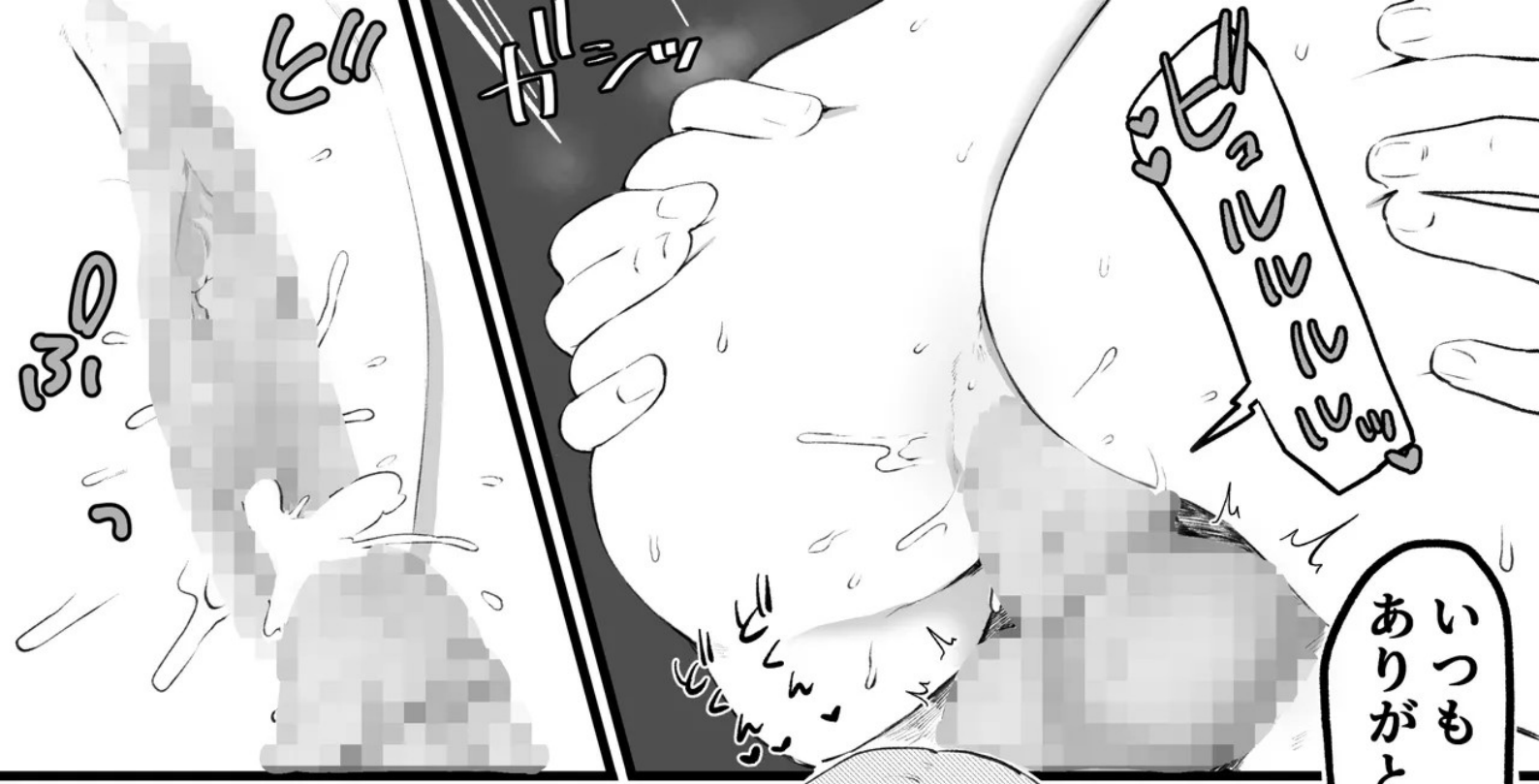
はっはっ
はっはっ



はっはっ
はっはっ
はっはっ

はっはっ
はっはっ
はっはっ

バコッ
バコッ
バコッ
バコッ
バコッ
バコッ



いつも
ありがとう

今日も良い
筋トレになったよ



おつかれ〜♡♡♡