



全然回数できて
ないぞ？

脚トレサボって
たんじやない？

ほら
補助して
やるから

やっ
だめ

ちが
びん

ガ

ッガッ

ッガッ

ッガッ

ゴクゴク

ビュッ

キーン

ずぶずぶ

あ
お



ケツが下がってるぞ
もっと背筋意識しろ



おは...
おは...

おは...
おは...

あ...
あ...

おは...
おは...

トレーニング後の
タンパク質は
マストでしょ？
気合気合

2時間後

まて！
もう出ん！

ちゅ...
ちゅ...