



When I started
going to the
the Sanyō
also me up
deliciously.

ぽちいれ

limu-gayoi o hajimetara Sanyō kyōdai ni
ishiku tabe tsukusarete ken

Pochi-ire

R18
ADULT ONLY
70p

おっぴん

Illustration: お・ん・お・ん



おんちんぽん



私の場合

それは体型

コンプレックスって
誰にでもあると思う



山田菜乃花
24歳

生まれつきの
ぽっちゃり体型で

男子に揶揄われて
生きてきました



だからこそ
社会人1年目の
初ボーナスを
注ぎ込むと決めたのは

ここ

スポーツジム
「カシオ」

udio CASIO

特別な
パーソナル
トレーニングが売りで

絶対に痩せられると
噂のジムなのです

ここなら意志の
弱い私でも
痩せられるかも……!

ガキヤ

準備万端

あ
山田さん
こんにちは



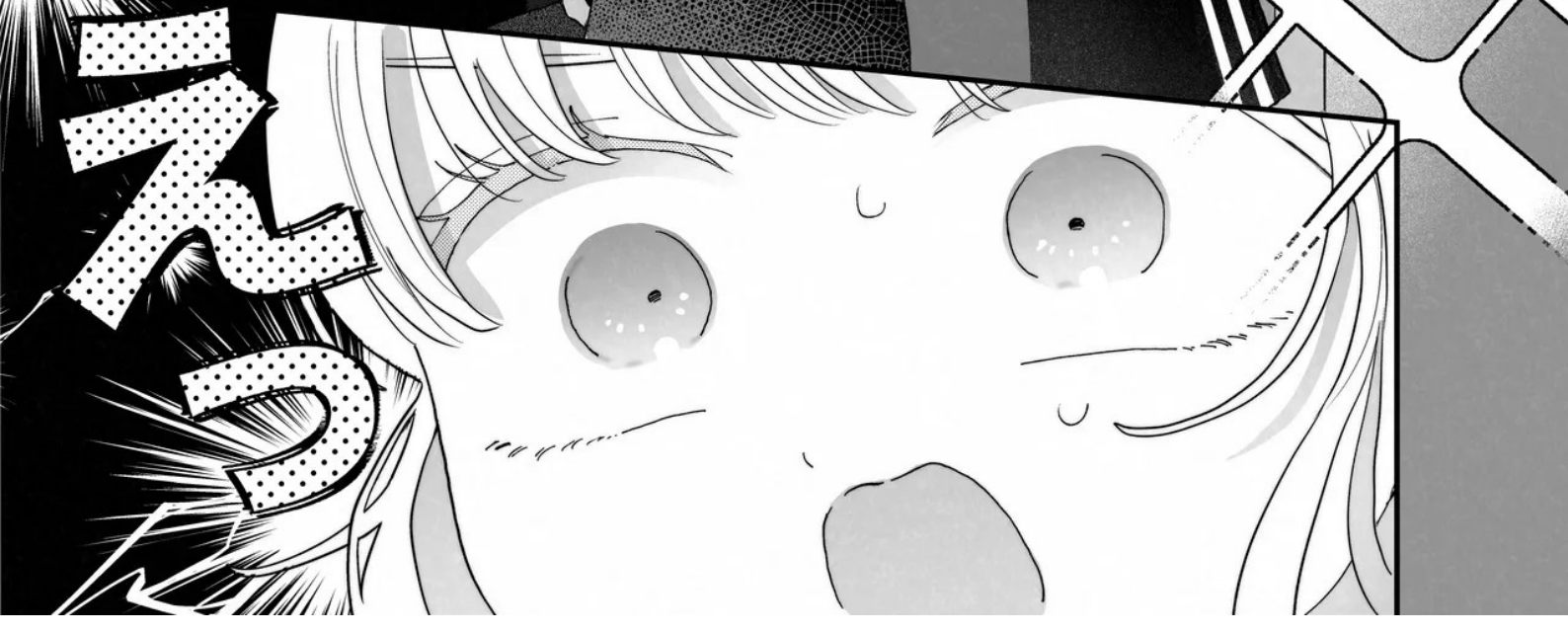


キラキラ

今日から専属
トレーナーになる

最上彰人と

最上要です！
よろしくね！



ア
ン



当ジムでは
一人のお客様に
二人のトレーナーが
つくことで

運動から生活習慣まで
徹底的にサポート
するのが売りなんです

……ってゆーか
さあ

ふっ
2人
……し
!?



名簿見た時から
思ってたんだけど

君やっぱり
あの山田菜乃花ちゃん
だよな?

えっ!?

あ……えっと
?

どこかでお会い
したっけ……

あれ
覚えてない?

オレたち昔近所に
住んでて……



え

ほら
最上って双子

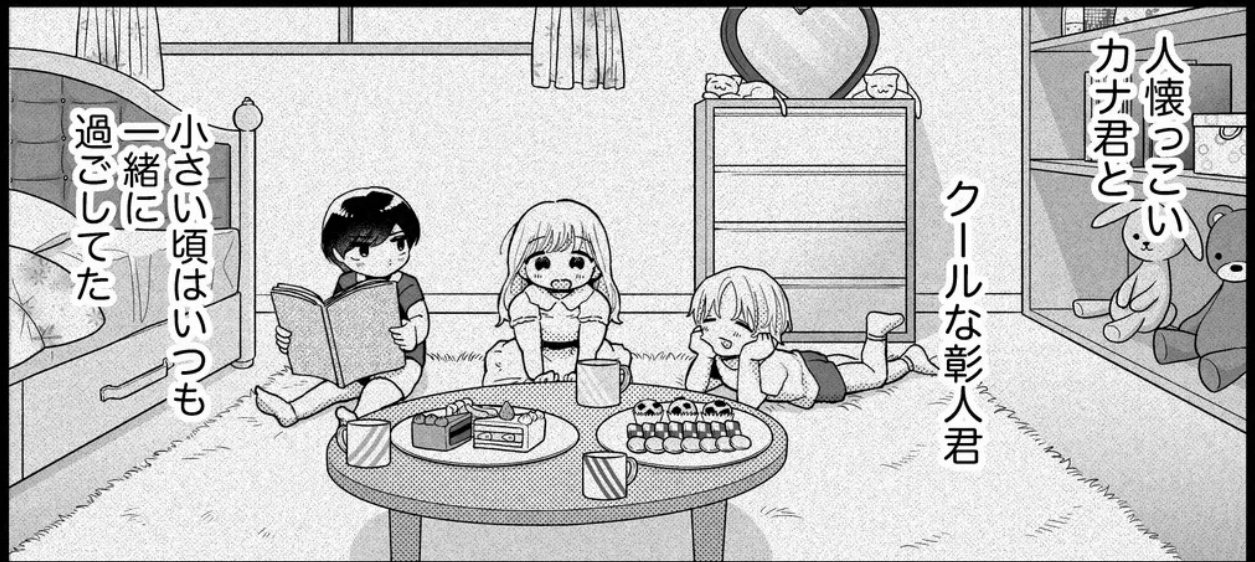
忘れちゃった?

あ



菜乃花ちゃんって
かあいいよねえ

え?







いくら知り合いとはいえ
お客様にする行動じゃない

はあ
あ

彰人君…



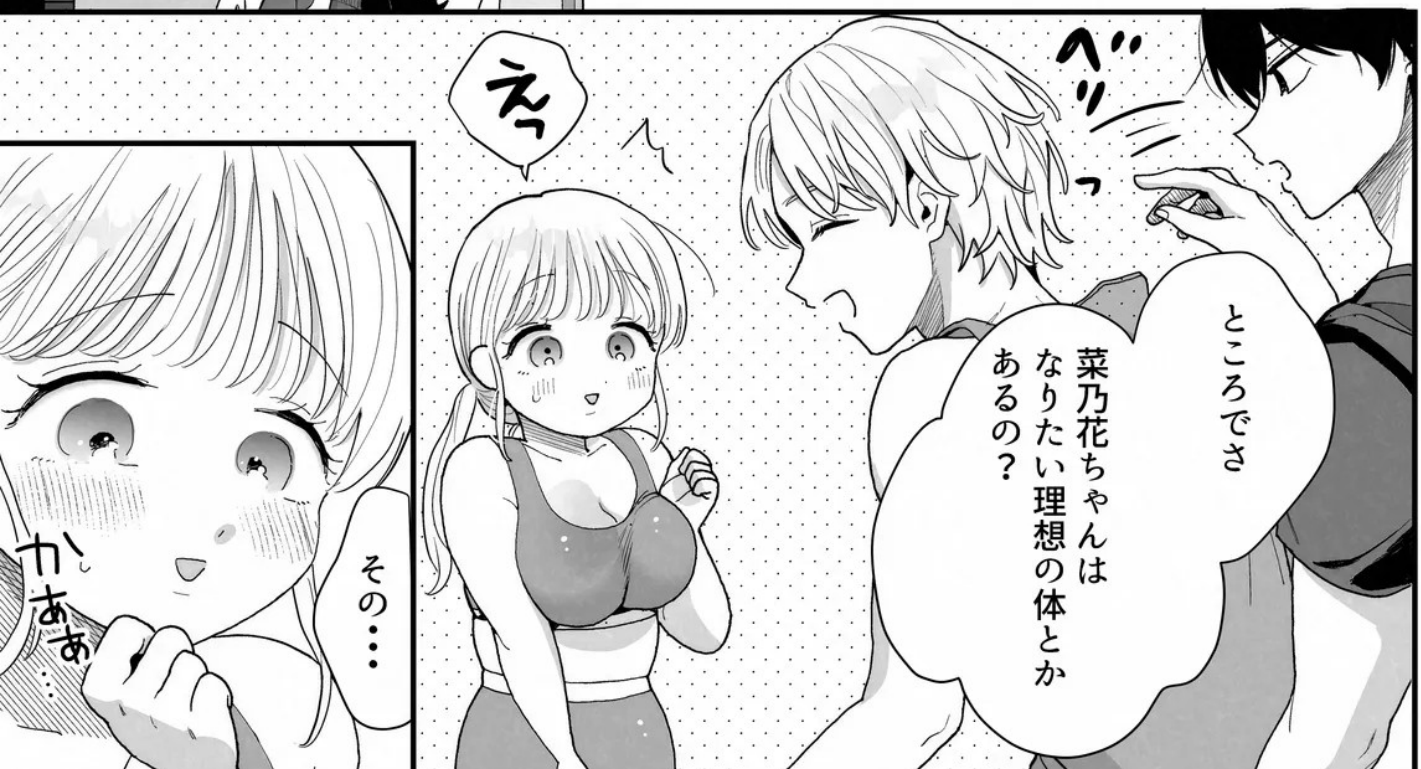
あの
ありがとう…

あと久しぶり…

ん

二人ともすごく
大人になったけど

相変わらず優しく
かっこいい



ところでさ

菜乃花ちゃんは
なりたい理想の体とか
あるの？

えっ

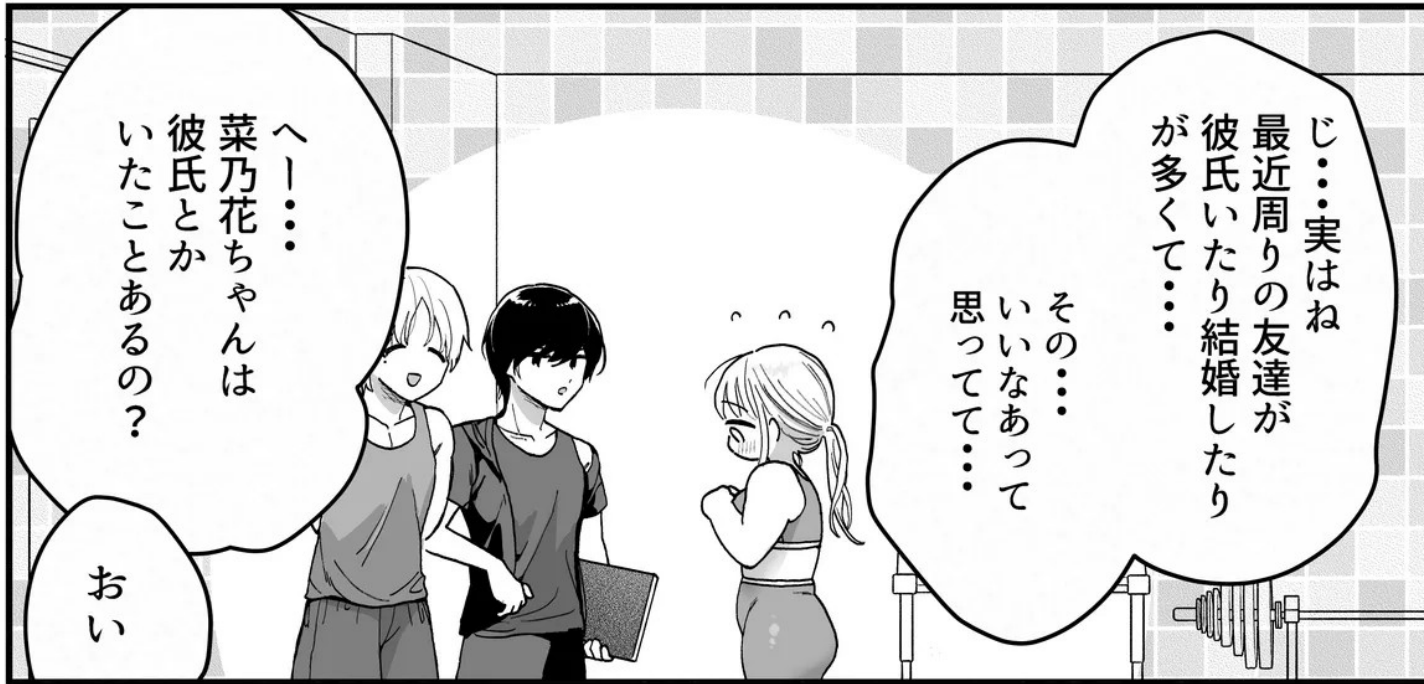
その…

か
あ
あ



は？

もっ…
モテそうな
感じ…



へー…
菜乃花ちゃんは
彼氏とか
いたことあるの？

おい

じ…実はね
最近周りの友達
が彼氏いたり結婚したり
が多くて…

その…
いいなあって
思ってた…



なるほど

痩せたら素敵な出会いが
あるんじゃない？

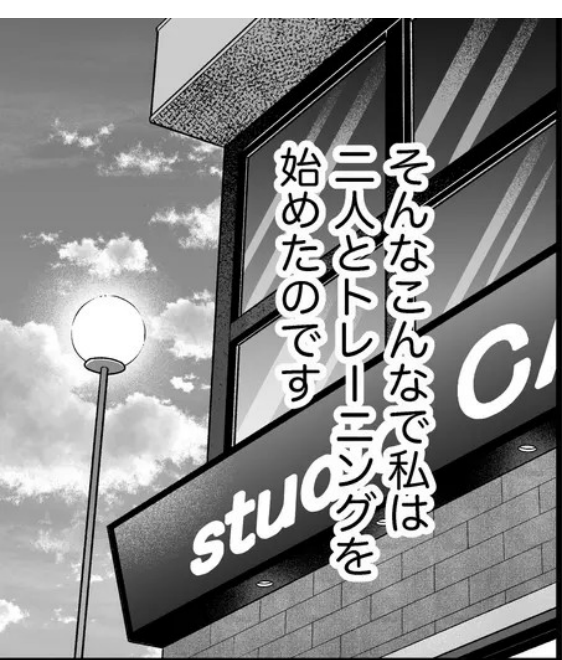
こんな私でも



そっそれが全然で…
でも欲しいなどは
思ってます…

すっ…

もじ
もじ



そんなこんなで私は
二人とトレーニングを
始めたのです

はっはい！

がんばろ〜

じゃあ早速
菜乃花ちゃんのための
スペシャルメニューで
始めていくね！
♡



ほらほら
菜乃花ちゃん
動き止まってるよー？

二人の距離が
近すぎる気が…!?

ひえ…

…が

あ、あの…
だめだよカナ君…

? 菜乃花ちゃん
ならできるよ

そうじゃなくて
胸が当たってます…っ







菜乃ちゃん

お尻揺らすんじゃないで
ちゃんと足で
バイク漕がなきゃだよ

…あ…
つごめんなさ…

こ…こんなの
なんか変っ

ほんと
彰人は意地悪
だよねえ



ね、もう脚
疲れちゃった
でしょ？

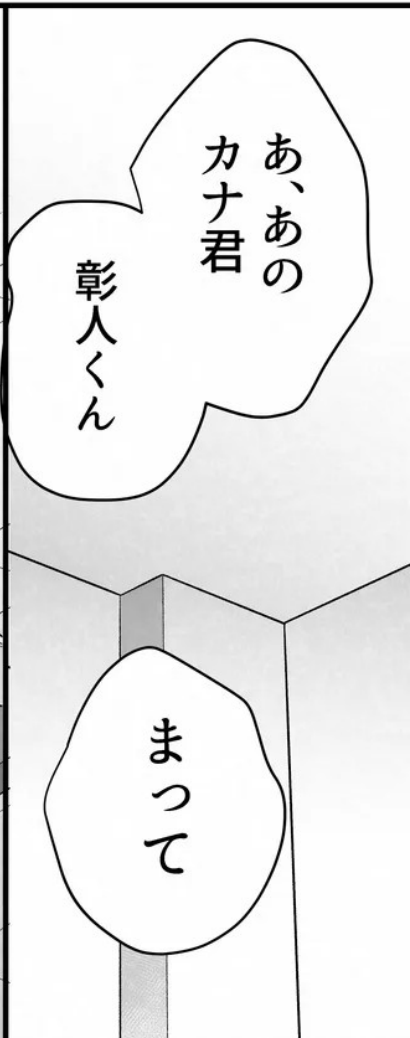
俺と一緒に
ストレッチ
しようか♡

彰人とかなって
優しくするよ



こんなポーズ
恥ずかしい…

んー？



あ、あの
カナ君

彰人くん

まって



老廃物が溜まると
痩せにくい体にな
つちやうから



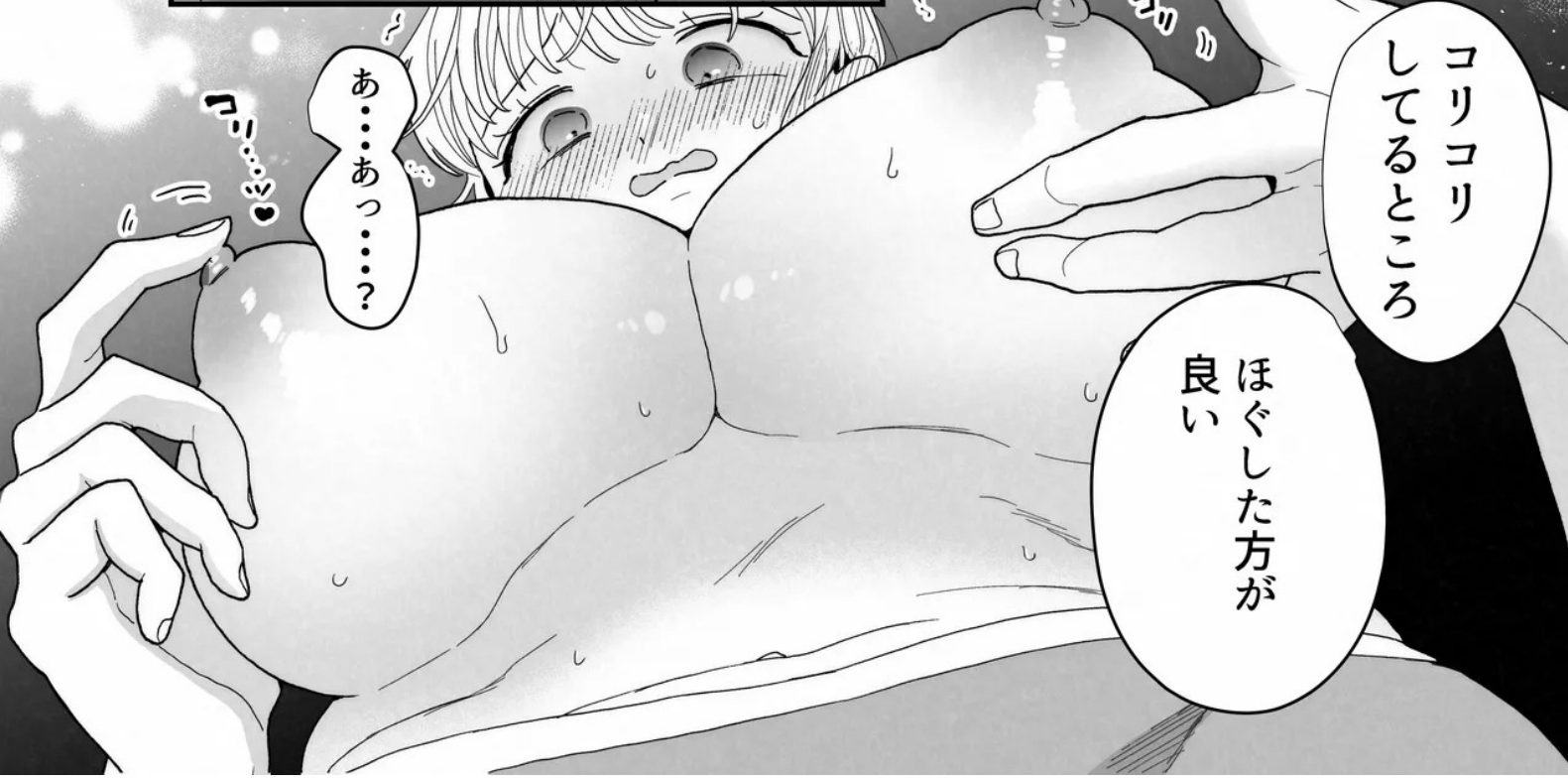
凝りはしつかり
ほぐそうね

えっええ!!



こっちも

へっ!?



コリコリ
してるところ

ほぐした方が
良い

あ...あつ...?



ずる
あ

俺も
直にマツサージ
しちゃお



そこは……っ

だつだめ
かなくん



やっああ……

あゝあゝ

あははすつゝい
えろい匂い

菜乃花ちゃんの
運動した後の
おまんこ

かああ……



あっちよっ
彰人……っ

は……?

あっ

あっ

た……

あっ



菜乃ちゃん

要にここ
触られるの
嫌だつて



やっなにこれっ

彰人君の指が

くちゅ……

あ……

ナカ
くちゅくちゅつて
かき回してる……っ



この……っ

んなこと
言っていないだろーが



彰人ばっかずるい!
菜乃花ちゃん俺も!

ふえ?



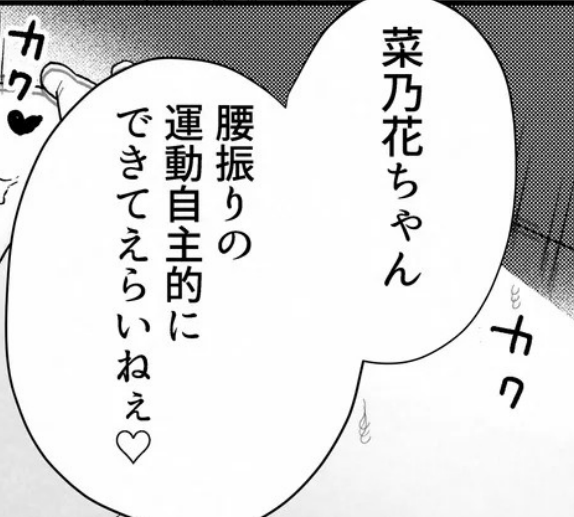
あぁっ♡



ひあぁ!?



二人の指と舌が
同時に...っ





頑張ってる
生徒には
ご褒美あげないと

ね♡

ほら指啜えて
自分で腰
揺らしてみせて？



やあああ



勝手に
腰動いちゃっつ



やだっ

あっああっ



あーあーあー

あー

こんなのダメなのに……っ

あー

あー

びびびび

びびびび

びびびび

びびびび

びびびび



体に気持ちがないが
追いつかない……



菜乃花ちゃん
泣……

ふ……二人は



……な、
なんで……

私だけ……?



なんでって
そんなの

……



いつもお客さんに
こういう
ことしてるの……?

してない
菜乃ちゃん
にだけ



で…でも私
こんな太っちよ
なのに…
好きなんで…

菜乃花ちゃん
は可愛いよ!

うん
かわいい

うんがあ…



え…ええ!
ええ!?

あゝ

気づいてなかった?
俺たちの初恋
菜乃花ちゃんなんだよ



ド
サッ
えっ



すぐ流される
迂闊なところも

このふわふわの
体も全部かわいい

へ?
?

あの…

変わりたいなら
協力するけど

別にこのまま
痩せなくて
いいと思う

なに…
この状況

さつきは
久しぶりに
再開できたのが
嬉しくて

ヒートアップ
しちゃってごめんね

もう俺たちのこと
嫌いになった？



そ…
そんなわけ…



だ、
だ、
だ、

私小さい頃
二人に憧れてて

王子様みたいって
思ってた…



嫌いになんて
なれないよ…

本当？



周りの男の子に
揶揄われてた時も

二人だけが私の
味方だった

じゃあ
これからも

俺たちにカラダ
全部委ねてくれる？

~~~~  
っ!?

二人が私のこと  
を好きなんて

本当？

なんだか上手く  
言い包められてる  
みたいで

こんなの……

studio

stu

CA

stu

S



来てくれた  
んだ！

今日もトレーニング  
頑張ろうね！



あつ  
菜乃花ちゃん



…あゝ

この時間  
あんまり  
いなこ  
静かだよ



こんなの  
ダメなのに…

あゝ

ずいっ

あゝ

ずいっ

ずいっ

ずいっ

ずいっ







要  
菜乃ちゃんの  
体支えろ

はい

あつ

あの



あきつ



あつ 彰人君!?

ここ弱いから  
もう少し  
鍛えた方がいい

へ

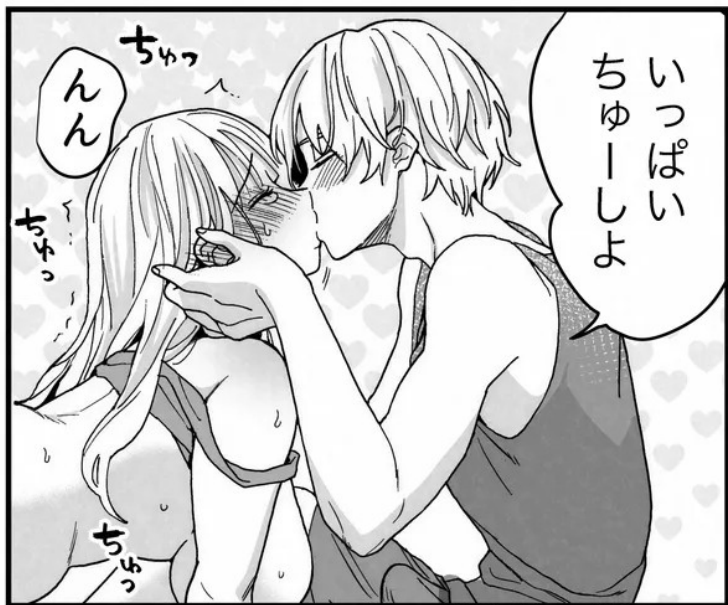


彰人君っ

はあ











こんなのダメって  
いいながら

ん  
ふう

あ  
あ



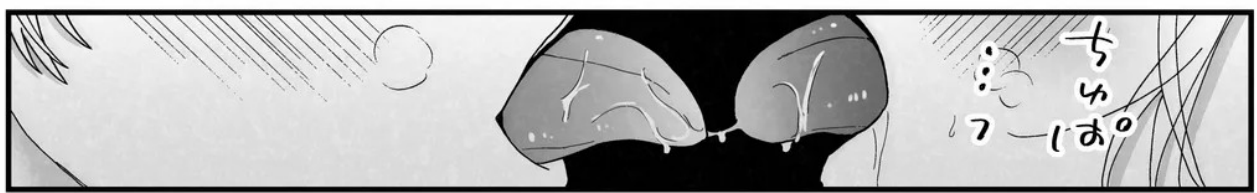
欲張りで  
ごめんなさい……

カナくん……

彰人くん……

はっ

はっ



ちゅぽ  
ちゅぽ



彰人  
しよーがない  
から先譲って  
あげる

ちゅぽ



そろそろ  
食べごろかな

あ

あ







ナカ：..  
押し広げながら  
入ってきてる.....っっっ



ああああ.....っ!?

フキーン

ひっ





うんてん

彰人はもう  
限界だろうけど



すっすっ

ん ちゃ

すっすっ

すっ

…まあ



にゃ  
ちち



ひう



ずる…



ゆっくり  
くらいでみる

えっ  
あっ





ほらクリも  
いじって  
あげるから

もっと  
おまんこ鍛えて  
気持ちよくなる？



わろすごい痙攣  
えっろ♡



あつ  
おちんちんだめっ  
アホッ

ぬるぬるで  
お腹擦られて

指カリカリって

あつ  
アホッ  
アホッ

ひ♡

いあつ♡

あつ♡

アホッ♡

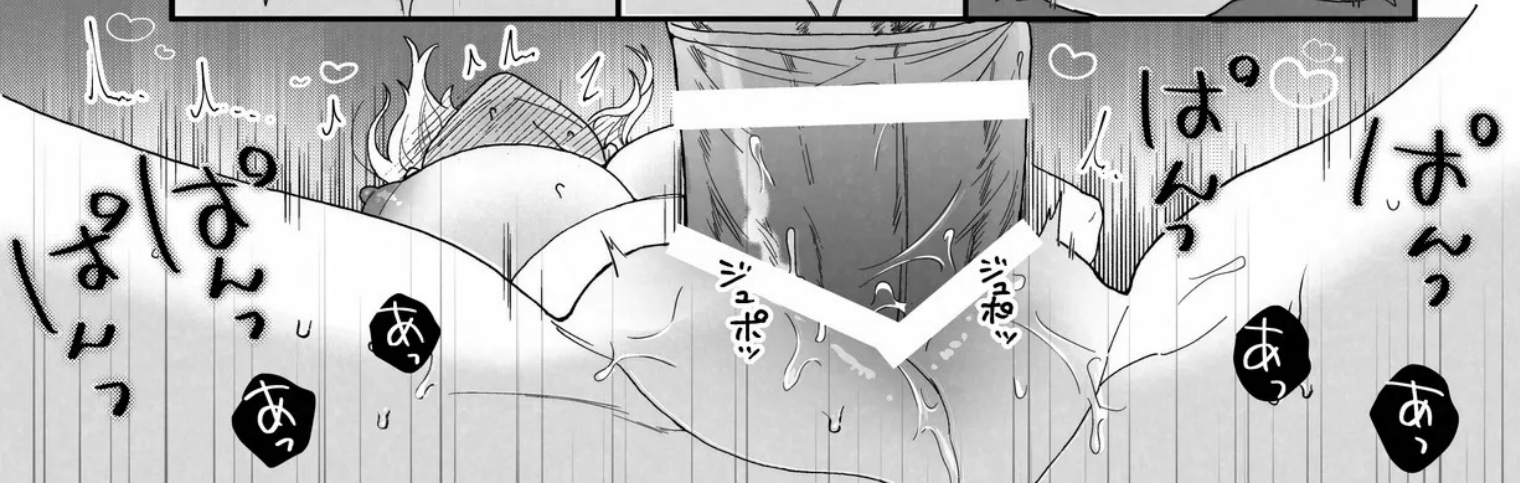
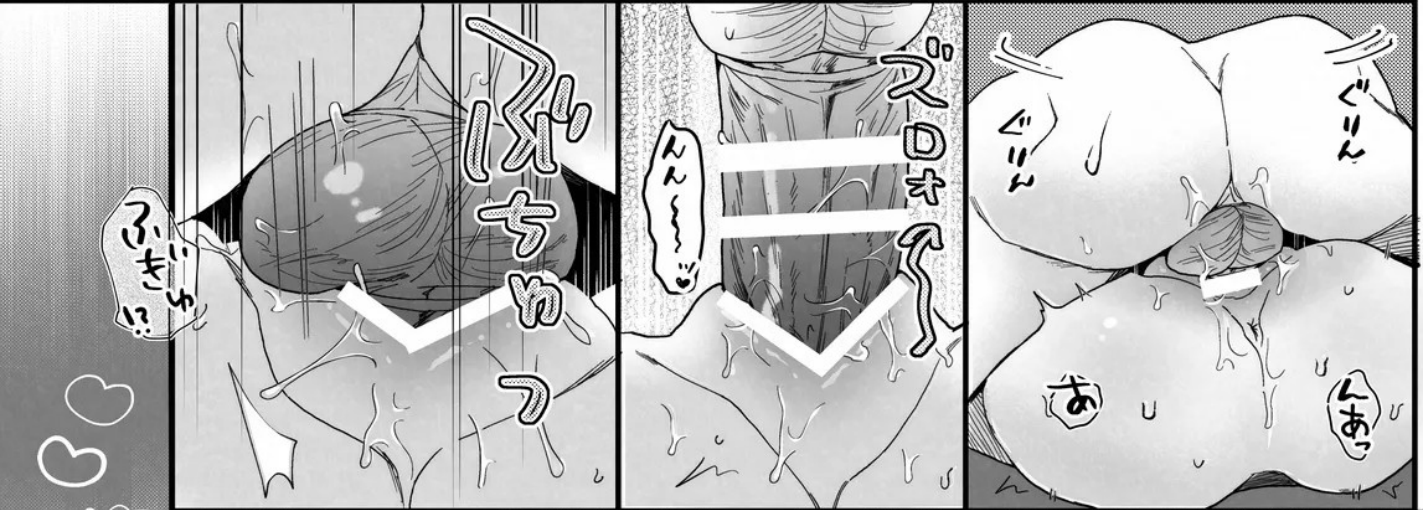
アホッ♡

アホッ♡



なるっ  
頭くちやくちやく

こんなの









ひゃ!!

おっ

え...  
ふえ?



おっ

おっ

おっ

あつ

おっ

おっ

要ばっか  
ずるい

ばん

ばん

要だけ  
あだ名で呼ぶし

ばん

昔から  
甘えるのは  
要にばかり



あうう

うるさい

彰人ばっか  
ずるい!

そんなこと言うなら  
俺も菜乃花ちゃんの  
ふわふわおまんこに  
ちんこ挿れたい!

二人とも

あの



俺の方が

え  
自分だけ挿れといて  
そんなこという?

ばん

菜乃花ちゃんが  
食べすぎた時



ナデ  
いつも  
お腹ヨシヨシして  
あげてたの俺だよ？

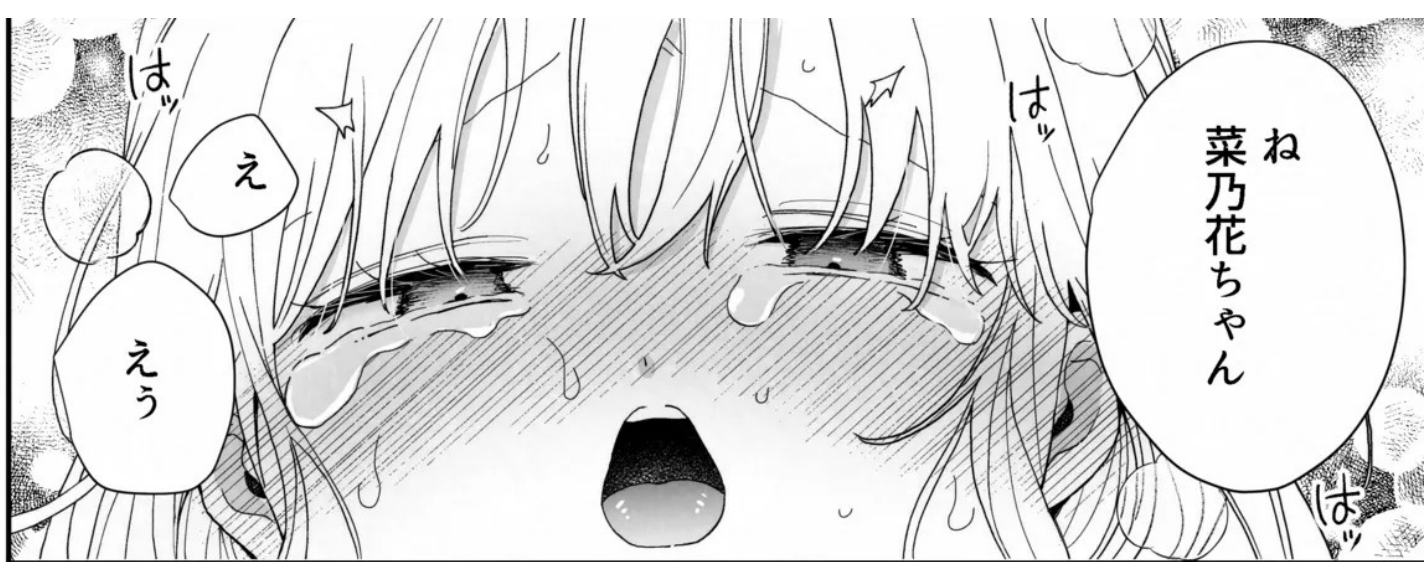
ひあう

俺の方が小さい頃  
菜乃ちゃんに  
いっぱい  
お菓子あげてた



あっ

あっ



ね  
菜乃花ちゃん

えう

え

はッ

はッ

はッ



は  
菜乃花ちゃん

俺たち二人

どつちが食べたい？

ひあ



あッ

ぎゅ... ううう♡

うう



ほら菜乃花ちゃん  
俺たちのちんぽ  
おいしーね？



前も

ん

ん

ん



菜乃花ちゃん

ん

ん



後ろも

二人でいっぱい

ん

ん

はー菜乃花ちゃんのは  
肉厚おまんこ最っ高



たまんない



あゝ

ナカきゆうきゆう  
吸い付いてくる♡

もう自分で  
腰振ってるじゃん

エロスクワット  
上手だね

いい子  
いい子



ん

ん

んあ

ー回ヤ...♡

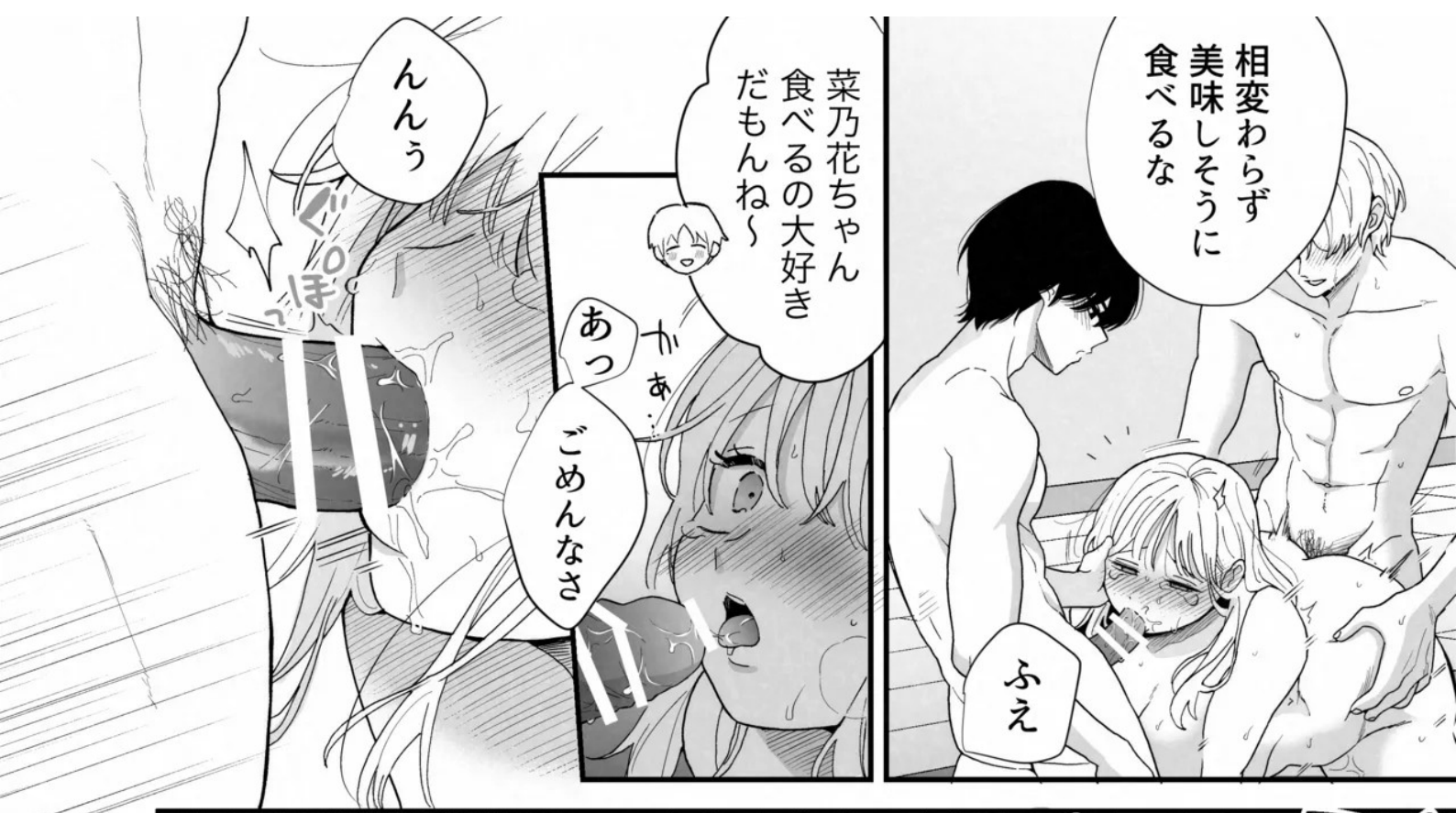


すう

すう

すう





相変わらず  
美味しそうに  
食べるな

菜乃花ちゃん  
食べるの大好き  
だもんね

んんう

あっ  
かあ...

ごめんなさ

ふえ



どつちも  
いっぱい食べて  
いいよ?

欲張りな  
菜乃花ちゃん  
俺たち大好き♡

柔らかくて

ふわふわで

ゴウ  
ゴウ  
ゴウ

ゴウ  
ゴウ  
ゴウ

ぐり

ほち

ぐり  
ほち  
ぐり

ぐり





かな君

は は

こんな

かな君

全部

一緒にされたらっ





あはは  
菜乃花ちゃん  
脚ピーンってして  
気持ちよく  
なろうと  
必死すぎ笑



あッ  
ナカすっげー  
ひくひくしてる

あッ  
彰人に舐め  
られるの  
そんな好き?



んっ  
あっ  
あっ  
上の口は俺と  
ちゅーしようね♡



はっ  
あっ  
はっ  
はっ  
だめっ  
はっ  
はっ  
はっ  
はっ



もっしゅ

いっしょ



はっはっ

はっ

はっ

はっ

はっ

いっしょ

いっしょ

はっはっ

はっ

はっはっ

はっ

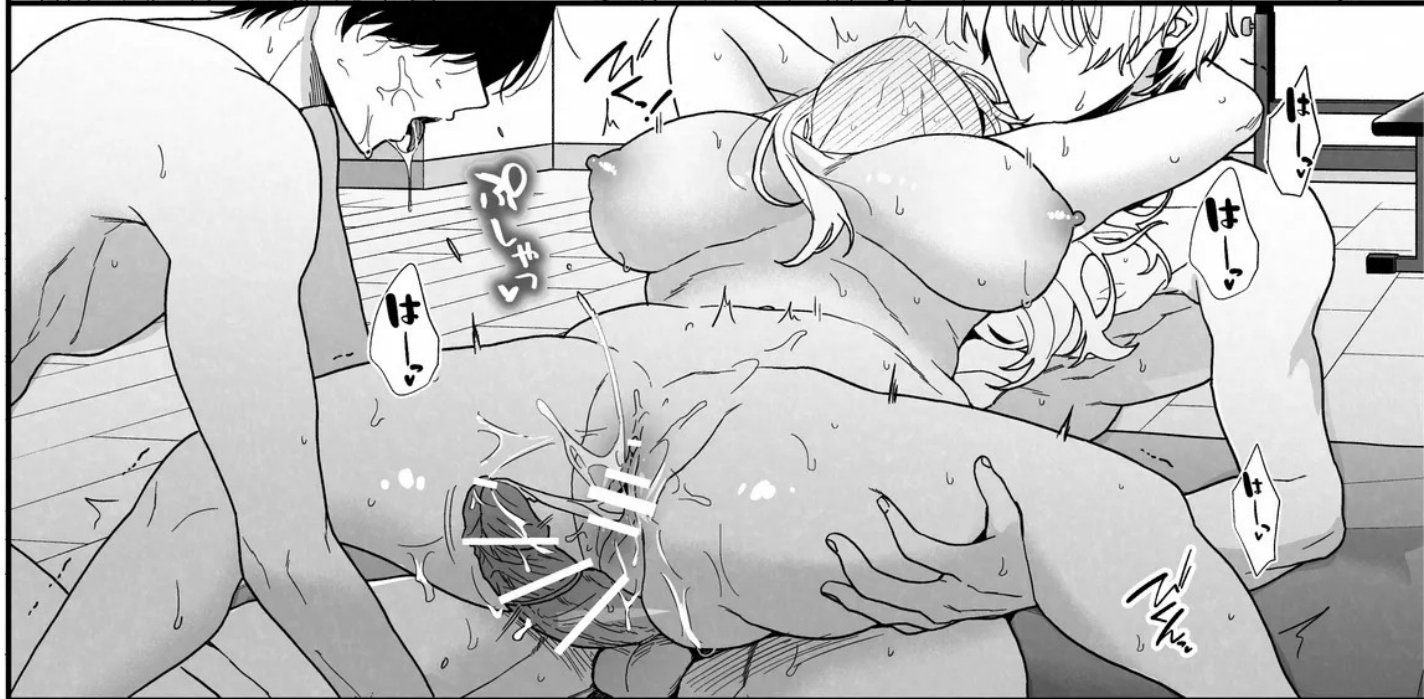
はっはっ

はっはっ

はっはっ

はっ

はっはっ







こんなに  
甘やかされて  
いいのかな？

どどど

62.3 kg



たつ体重  
ちよつと  
減ってる…

カナ君…  
彰人君…



わ…

わあ…

シャワー  
あびて  
着替えました



しゅ…



この世に存在する  
菜乃花ちゃんの量が  
減っちゃったわけだし

直六剣...

二人で分けたら  
足りない



あ、あれ？

二人ともどうして  
不機嫌なの？

うーだって



まああんだだけ  
セックスしたら  
エネルギー使うかあ

要が菜乃ちゃんに  
スクワット  
なんかさせるから

え〜



今後の  
メニュー  
やっぱり  
ぽっちゃりしてる  
の可愛いし  
健康に気をつけつつ  
もうちよつと  
太ってもいよね？

うん可愛い  
(菜乃花なら  
なんでもいい)

あのっ  
二人ともっ

ねえ  
菜乃花ちゃん

これからも  
オレたちに

体の管理任せて  
くれるよね

えっと…  
あの…  
終わり

# あとがき



## 作画:おやおや

はじめまして 作画を担当させて頂きました、  
おやおやと申します  
粗相さまが作画を募集されていることを知り、  
私からご連絡いたしまして  
初めてネーム原作付きの作画に携らせて頂きました

女の子が迫られる3Pが大好きなので  
みなさまにも楽しんでもらえましたら幸いです！

## 原作:粗相

この度は「ぽちゃトレ」をお手に取っていただき  
ありがとうございます！  
おやおや先生のキュートでフニフニ柔らかな絵柄が  
大好きで、ぽっちゃり肉付きのいい女の子を描いて  
いただきたい！という気持ちでできた漫画です。  
双子のイケメンに翻弄される菜乃花ちゃんの可愛い  
表情を楽しんでもらえたら嬉しいです！

なのか  
菜乃花 24歳

「章くん」  
「かすくん」

?kg → 68.6kg

髪サラサラ  
肩下  
ミディアム~ロング

丸顔





「ぽちゃトレ～ジム通いを始めたら最上兄弟に食べ尽くされた件～」

発行日：2024年12月

作画：おやおや

原作：粗相

カバーデザイン：Yukinobu