


とある街の小さなビル——

そこではたるみとゆるみが積み重なった  
働き盛りのパパだけを対象とした  
ダイエットヨガ教室が開かれているという……




An illustration of three men standing in a gym. The man on the left is wearing a blue t-shirt with 'VICE VERSA' printed on it and has his arms crossed. The man in the middle is wearing a maroon polo shirt and glasses. The man on the right is wearing a grey t-shirt with 'ATLANTIS' and a logo, and has a wide smile. The background shows a gym with a wooden floor and fluorescent lights.

今日は体験コースに3人のパパ達が集まった


ほどなくインストラクターが同じく3人集まり  
パパ達の前で横並びになった





「体験コースにお集まりの皆さん、ようこそ  
本日は私共がインストラクターを  
務めさせていただきます」

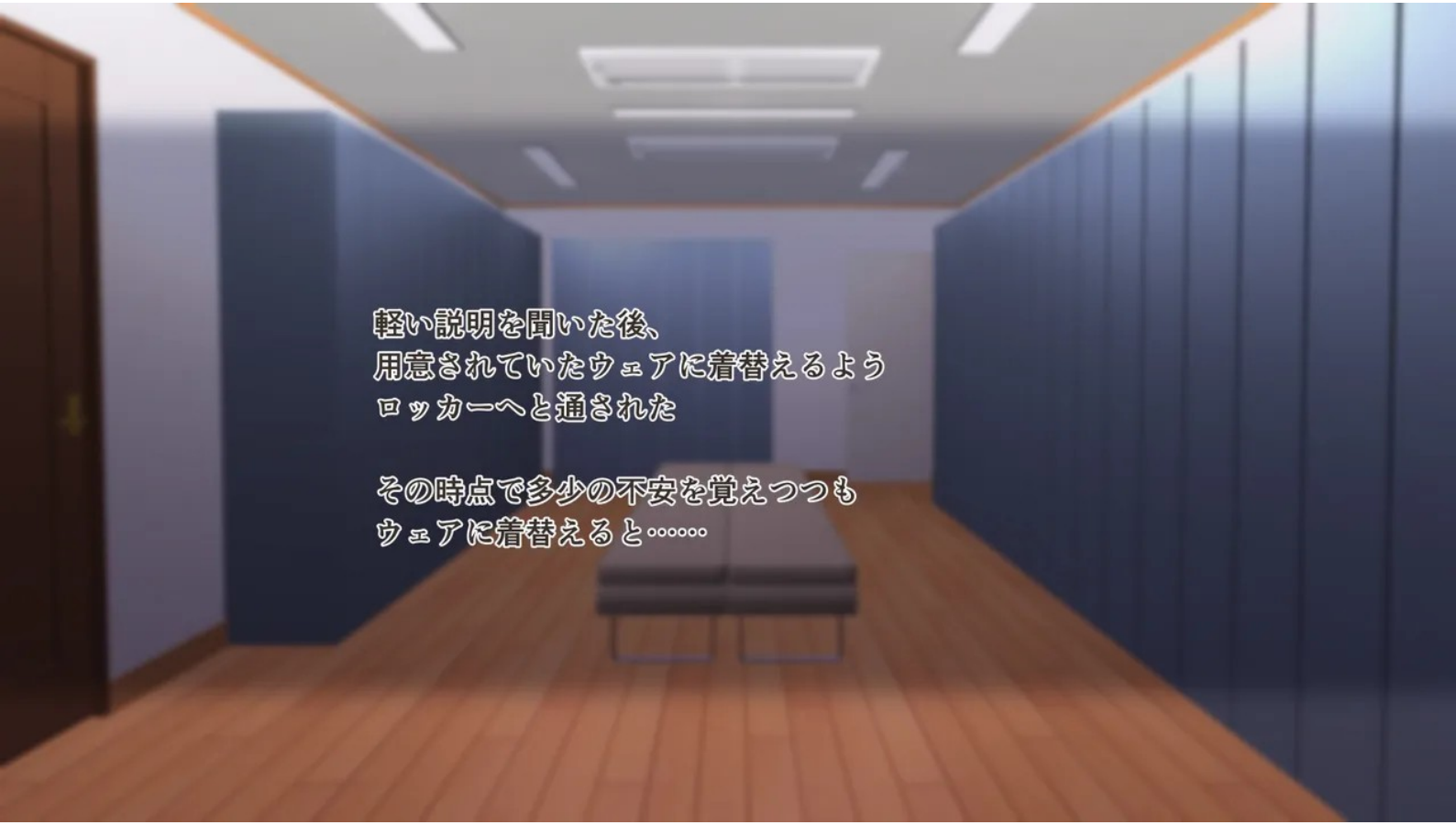
「体験ですので緊張なさらずリラックスして  
楽しんでいってください」



インストラクター達はみな若く引き締まったカラダを  
ピッタリとしたウェアで包んでいた

動きやすそうではあるが、ピッタリとしすぎていて  
ハリのある筋肉だけでなく股間の形まで  
細やかに浮き出させてしまっている

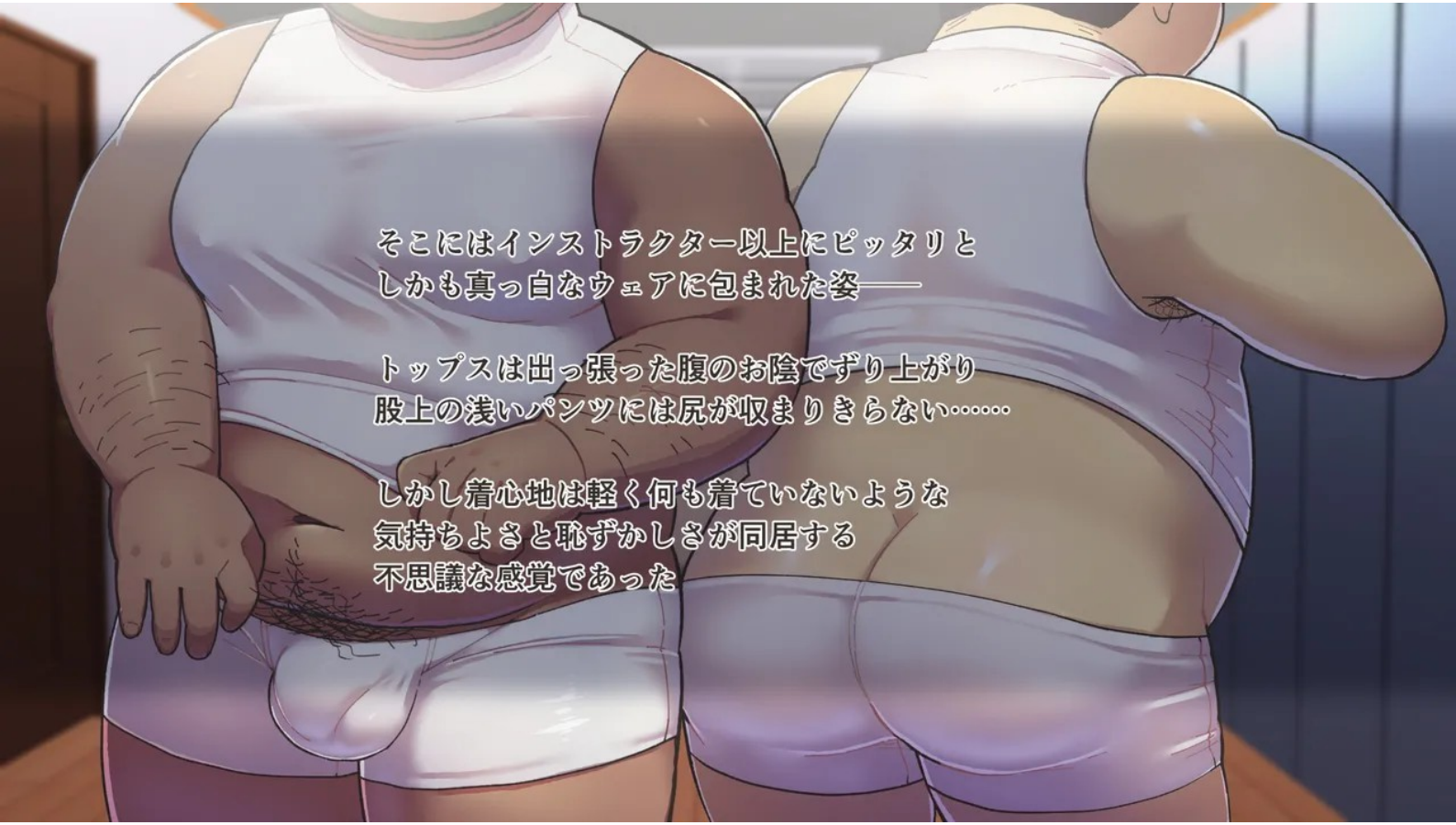
これだけ主張してしまっていては  
パパ達の日線がそこに集まるのも無理はない



軽い説明を聞いた後、  
用意されていたウェアに着替えるよう  
ロッカーへと通された

その時点で多少の不安を覚えつつも  
ウェアに着替えると……






そこにはインストラクター以上にピッタリと  
しかも真っ白なウェアに包まれた姿——

トップスは出っ張った腹のお陰でずり上がり  
股上の浅いパンツには尻が収まりきらない……

しかし着心地は軽く何も着ていないような  
気持ちよさと恥ずかしさが同居する  
不思議な感覚であった




An illustration of three men standing in a hallway. They are all wearing white tank tops and white briefs. The man on the left has a serious expression and his hands are clasped in front of him. The man in the middle wears glasses and has a neutral expression. The man on the right is smiling broadly. The background shows a hallway with a light fixture on the ceiling and a door on the right.

「これで合ってるんでしょうか…？」  
「でも意外と悪くないですね」  
「ははは！同じことと思ってました」

妙な連帯感を感じ、緊張が少し解けると  
お互いの身の上話が漏れ始める

「この腹、娘に白い目で見られちゃって…——」  
「会社の若い子にイジられるんですよ…——」




An illustration of three muscular men standing in a gym. They are all wearing white tank tops and white briefs. The man on the left has dark hair and a serious expression. The man in the middle has glasses and a slight smile. The man on the right has a beard and a wide, toothy grin. The background shows a gym with a wooden floor and fluorescent lights.

教室に戻り、インストラクター達と見比べると  
たるんだ体を更に自覚させてしまう

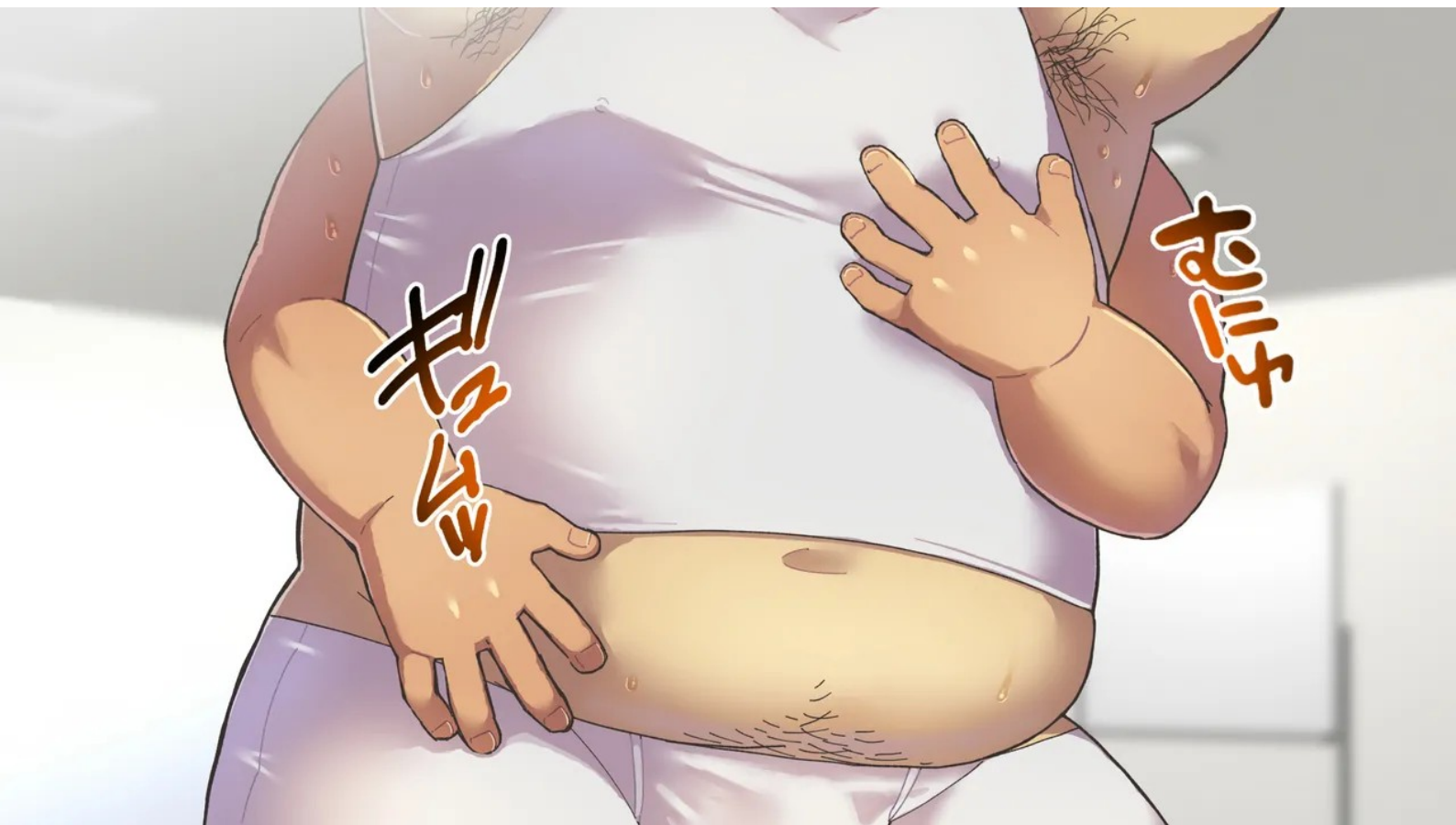
「それではストレッチから始めていきましょう！」




A man with glasses and a purple tank top is sitting on a pink mat on a wooden floor, stretching his legs. He has a slightly pained or tired expression. The background shows a window with vertical bars.

「はは…ストレッチで疲れちゃいそうです」

体が硬くなっているだけでなく  
腹が邪魔をして前に体を倒せない  
とは思ってしなかった




A muscular man with a hairy chest and arms is shown from the chest down, wearing a purple tank top. He is supporting a pregnant woman's belly with both hands. The woman is wearing a purple top and white underwear. The background is a blurred outdoor setting.

するとインストラクターが補助に入ってきた

「軽く支えますのでこのまま落ち着いて  
姿勢をキープしてください」

「は、はい…！」





「まずは基本のポーズ、安楽座でリラックスしましょう」

「背骨を伸ばし、肩の力を抜いて、  
両手は軽く膝の上に置いてください」

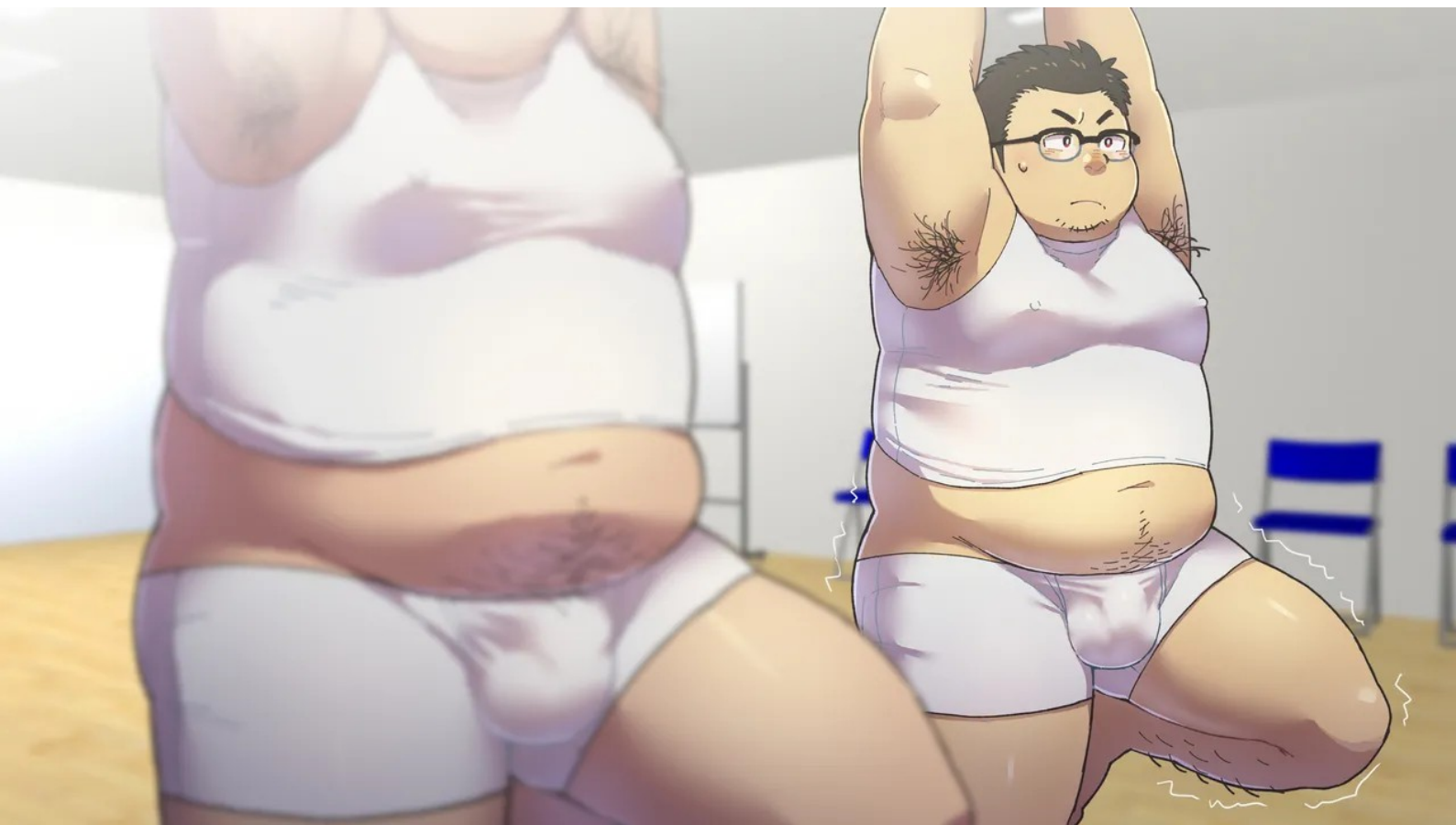
目々の忙しさを忘れゆったりと血が巡るような気分になる…





「次は戦士のポーズ  
立って行う代表的なポーズの一つです」

「後ろ足のかかところが浮きやすいので  
しっかりと踏みしめてくださいね」



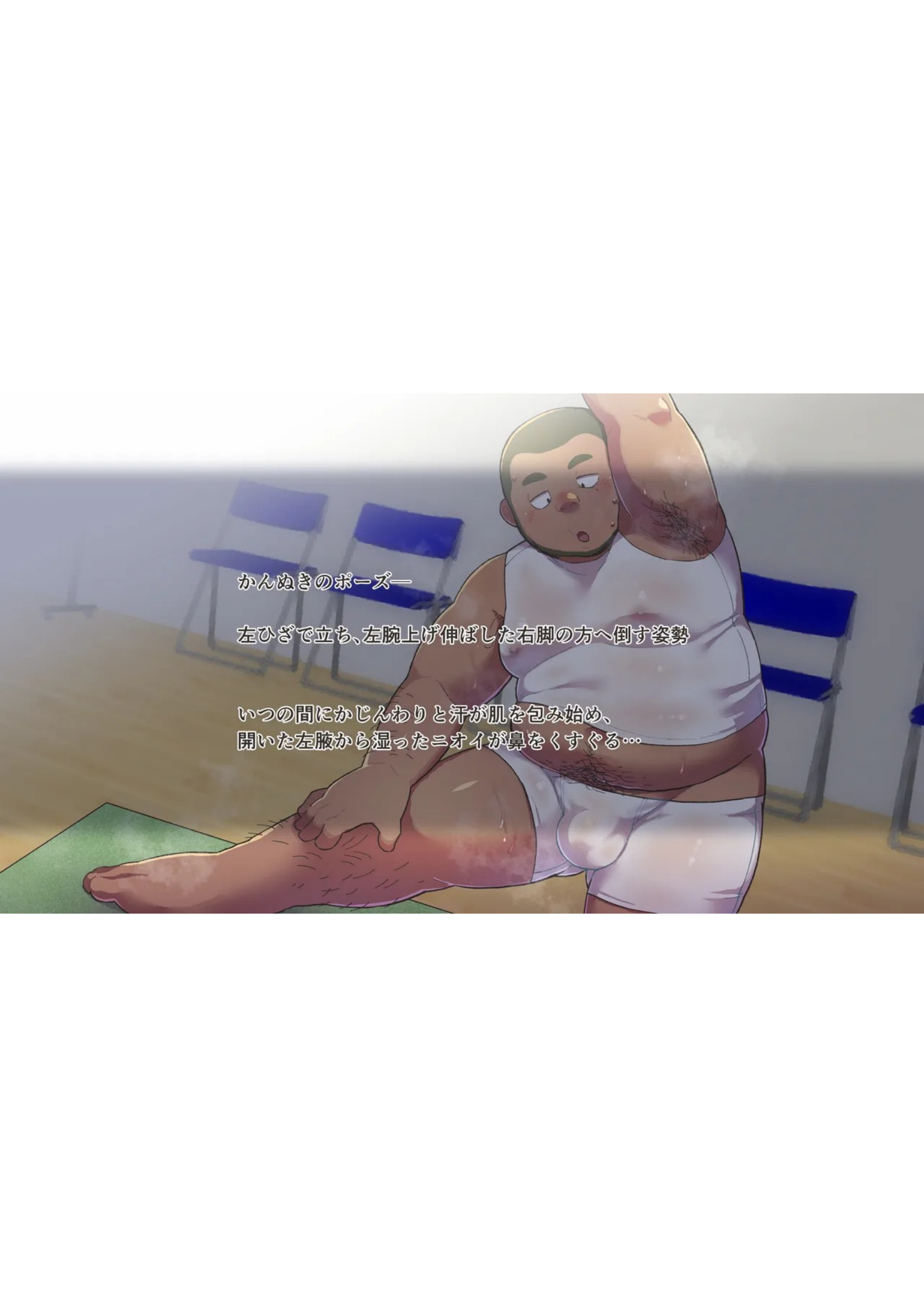
A man with glasses and a purple tank top is performing a 'standing wood' pose in a gym. He is standing on one leg, with the other leg bent and resting on the first leg's thigh. His arms are raised and crossed above his head. He has a determined expression. The background shows a gym setting with a blue chair and a wooden floor.

「次は立ち木のポーズ」

片脚を曲げてもう片脚の太ももに付ける

それに加え両手を合わせ腕を上げるので  
ノースリーブの腋がそのまま露わになってしまい  
恥ずかしさで思わずバランスを崩しそうになる——



A muscular man with a beard and short hair is shown in a white tank top and white shorts. He is leaning forward, with his left arm raised and extended towards his right leg. He is standing on a green mat. The background shows a gym setting with blue chairs and a wooden floor. The lighting is soft, highlighting his muscles.

かんぬきのポーズー

左ひざで立ち、左腕上げ伸ばした右脚の方へ倒す姿勢

いつの間にかじんわりと汗が肌を包み始め、  
開いた左腋から湿ったニオイが鼻をくすぐる…




An illustration of three muscular men standing in a locker room. They are wearing white tank tops and white briefs. The man on the left has his arms crossed and a serious expression. The man in the middle wears glasses and has a neutral expression. The man on the right is smiling broadly. The background shows a locker room with lockers and a ceiling light fixture.

一旦休憩時間となり、ロッカー一室に集まる3人

汗を拭おうにもウェアは更にみっちり張り付き  
肌の色まで透けている——

相当恥ずかしい姿にも拘わらず  
今までにない胸の高鳴りと頭の茹だる様な  
興奮を感じ始めていた…

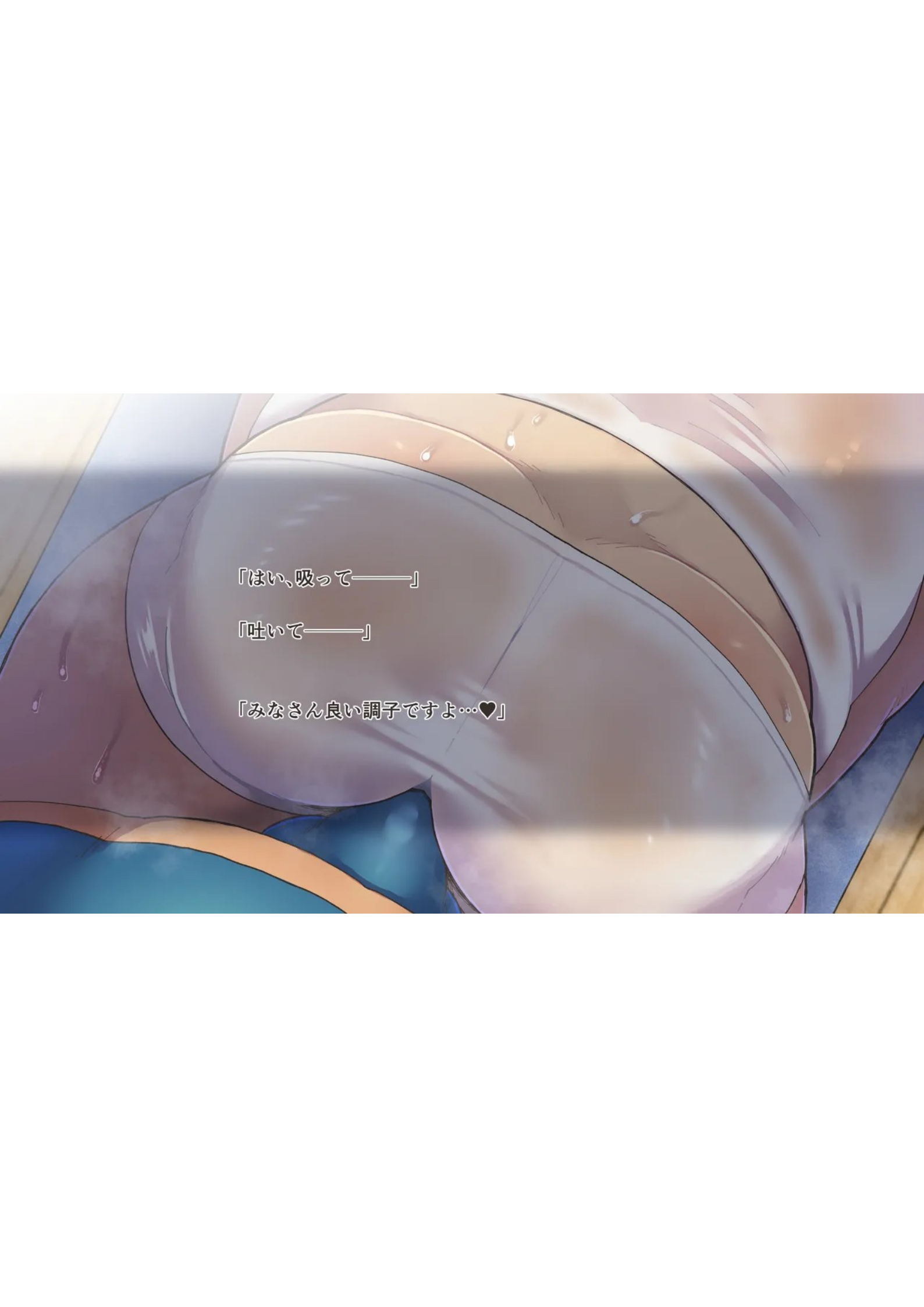




「それでは次は猫と牛のポーズです  
猫はゆっくり息を吸いながら背中を反らし、  
牛は吐きながら丸めていきます」

「合図をしますのでそれに合わせてやっていきましょう」





「はい、吸って——」

「吐いて——」

「みなさん良い調子ですよ…♥」





ヨブラのポーズ——

うつ伏せになり、つま先までまっすぐ伸ばす姿勢

股間が床に押し付けられ、  
薄い布と汗は刺激をダイレクトに伝えてしまう…






「脚が開いてますよ！まっすぐ伸ばしてください♥」

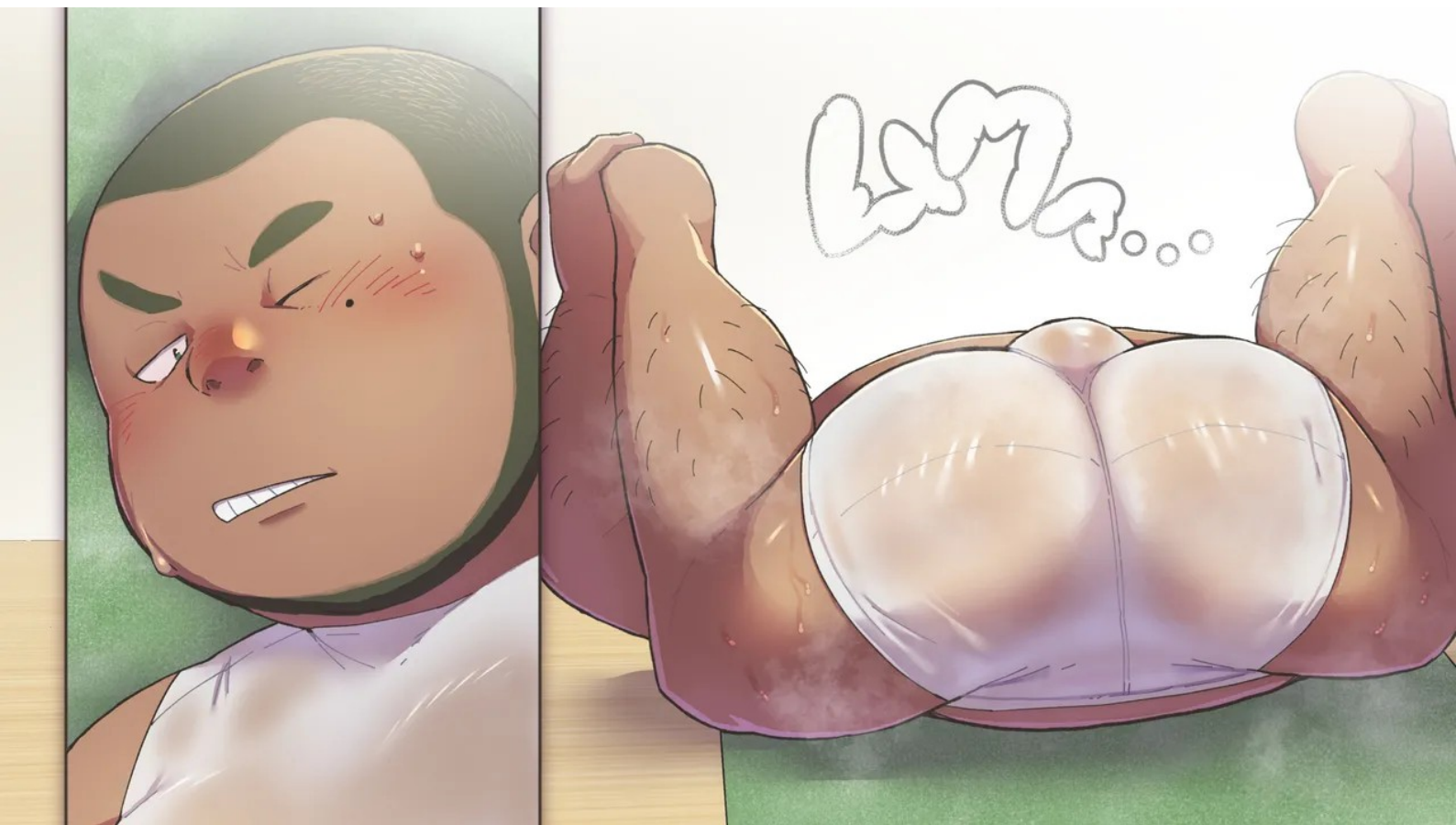
「んんっ…はい…ッ」






「次はガス抜きのポーズ、  
その名の通りお腹の調子を整えるのに良いポーズですね」

膝を抱きながらゆっくりと呼吸をする——  
床からの刺激はお預けされてしまったが  
今度は尻の方に意識が集中してしまう…



A man with a grumpy expression and a woman in a suggestive pose. The man is on the left, looking towards the right with a grumpy expression. The woman is on the right, in a suggestive pose with her legs spread wide. The background is a simple gradient.

「ではそのままかかとを持って…脚を開いて…そう！  
これがハッピーベイビーのポーズです♡」

「股関節を大きく広げて、赤ちゃんの様に楽しく  
心も開いてリラックスしていきましょう♡」

自分でも見たことのない様な姿勢を  
人前に晒しているにも拘わらず  
カラダの熱が放出されると共に  
理性まで弾け飛んでしまいそうな気持ちよさに包まれる…



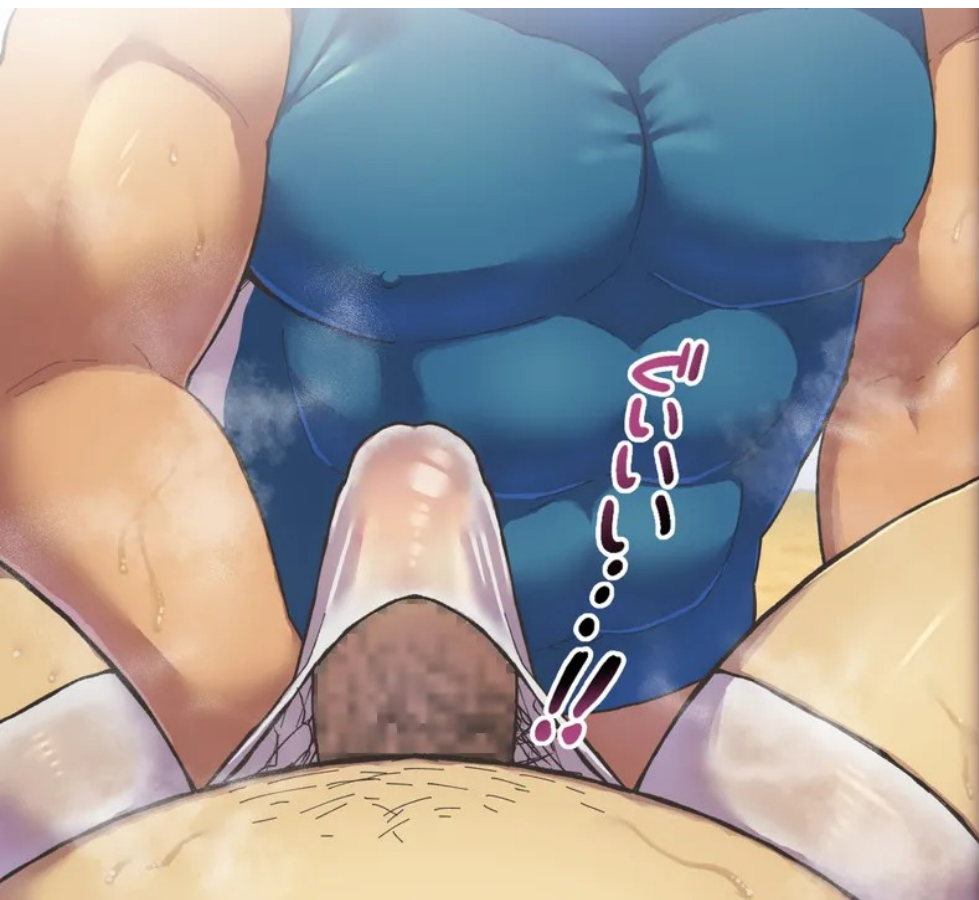


「このポーズは左右に揺れると効果的です♡  
補助いたしますので一緒にやってみましょう♡」

「はア…ッ!! そこ……はッ…」

「呼吸を忘れずに♡」

「フーッ!フーッ!!!」



かあ

...



「ゆっくり吸って吐いて…♡」

「ふうッ…！んんっ…！」

「苦しそうですね？大丈夫ですか？」





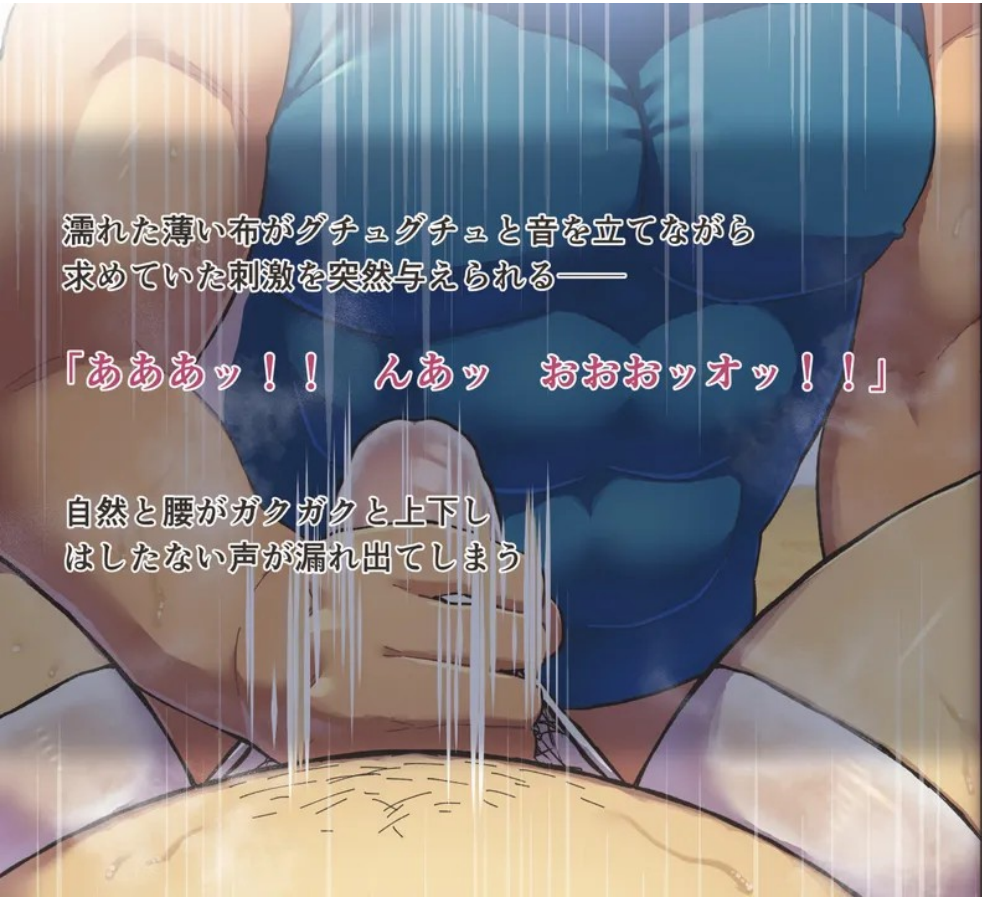


「んああッ!？」

「しっかり支えていますので!頑張ってください♡」







濡れた薄い布がグチュグチュと音を立てながら  
求めていた刺激を突然与えられる――

「ああッ！！ んあッ おおおッオッ！！」

自然と腰がガクガクと上下し  
はしたない声が漏れ出てしまう

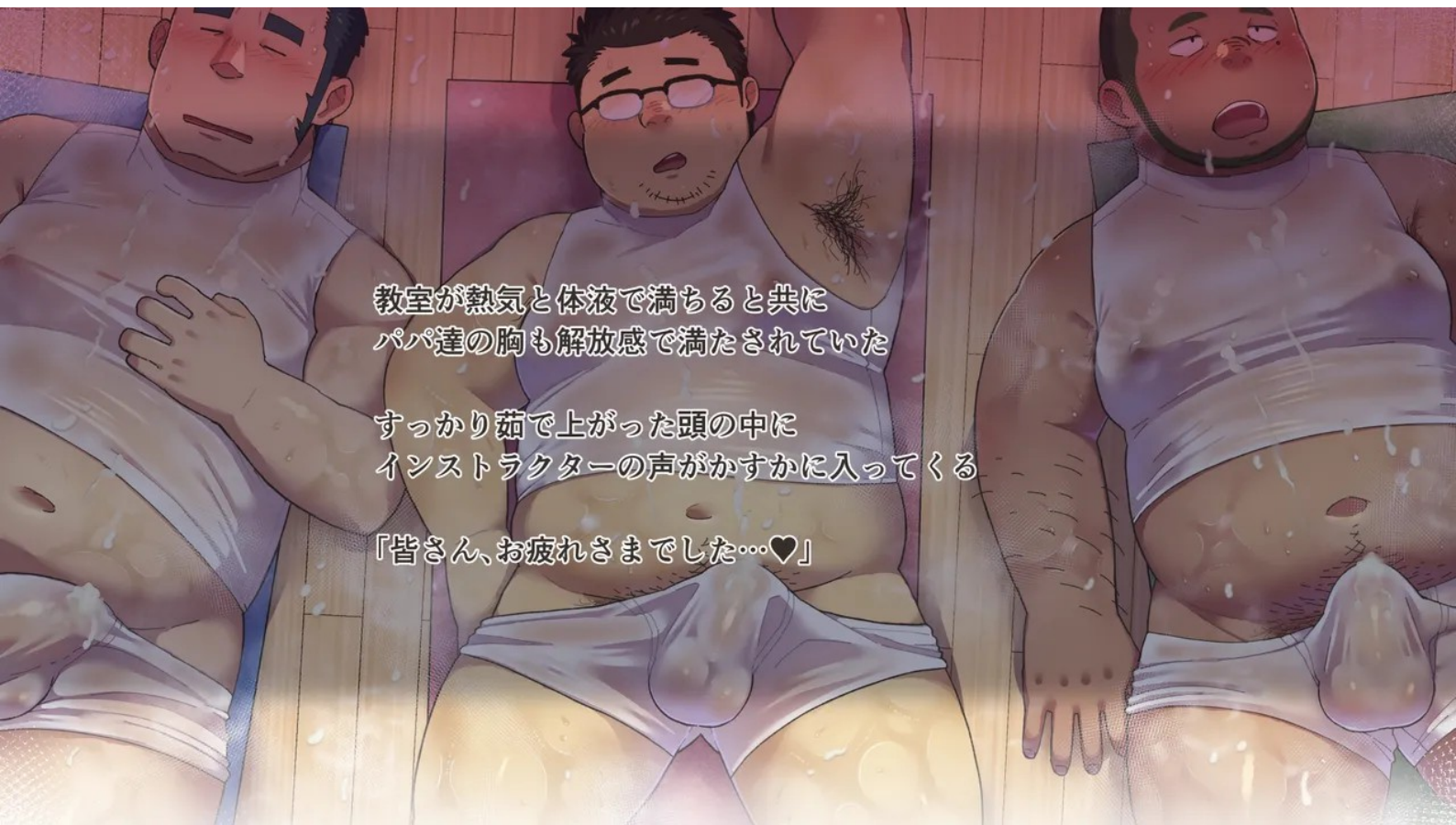












教室が熱気と体液で満ちると共に  
パパ達の胸も解放感で満たされていた

すっかり茹で上がった頭の中に  
インストラクターの声がかすかに入ってくる

「皆さん、お疲れさまでした…♡」

こうして本日の体験コースは終了を迎えた

この後、3人とも入会の申し込みをしたという――

