



# 尻穴ニメ

指導!?

トレーニング

shirihameshidou! anaiki training by osushioG

おすしOG



インパンツ *\*in-Pants*



今日も元気に  
やってんねえ



あっ  
おはよう  
ございます!



え!

身体の負荷を少なく  
長く時間をかけて  
走ることが大事だよ



逆かな



思いっきり  
動いたら効果  
あるかな、と...

タミ







—体重は  
お陰様で  
減ってきたんです

ただ…

思ったより  
体型に変化が  
出なくて…

はあ…

すん…

理想の形に  
もってくのは  
時間かかるからねえ

あ…  
筋トレも  
やってる？

はあ…

一応…  
ただ何が効果的か  
分からなくて

それじゃあ

うちに来ない？

ホッ

！

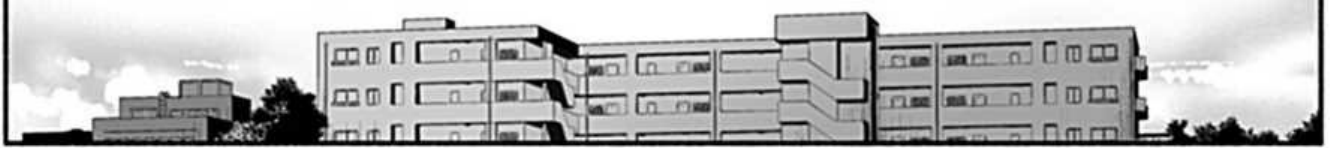
やっぱり本職  
だったんですね！

まあ…一応ね！  
個人指導だから  
今よりもっと力に  
なれると思うよ

よろしく  
お願いします！

ホッ

はあはあ



NSFWHR...

着ろって  
言われたけど...



なんか  
入った...ッ

キツッ...

さて  
始めようか！

…どうか  
した？



こういう  
フィット感の強い服  
着るの慣れなくて

あの…

せっかく支給して  
頂いたのに  
申し訳ないんですけど

ヒキ

ヒキ

むっっっ

はっっっ

みちゅ

じゅ…



これって意味あるんでしょうか…



下着を身に着けないのも落ち着かない？



…っ！

ドゥキッ



大丈夫だって！ レッスンに集中すればすぐに慣れるよ

わ…分かりました よろしく お願いします



直穿きを推奨してる ウエアでね

下着を着用すると逆に効果を発揮しないんだ



ちよっと失礼するよ



まずは改めて体型を確認させてもらうね

お願いします

前に尻を中心に鍛えたいって  
言ってたよね

そうです！

鍛えたい部位が  
はっきりしても

キィ  
キィ

ちゃんと身体全体の  
脂肪のつき具合は  
把握しようね

上半身は  
全然やって  
ないですね…

ムネツ

は、はい…

とにかく  
バランスが  
大事だから

サカ

それに鍛えてない  
なら、なおさら  
確認したいんだ

サカ

ぷる

サカ

サカ

ムネツ

びく

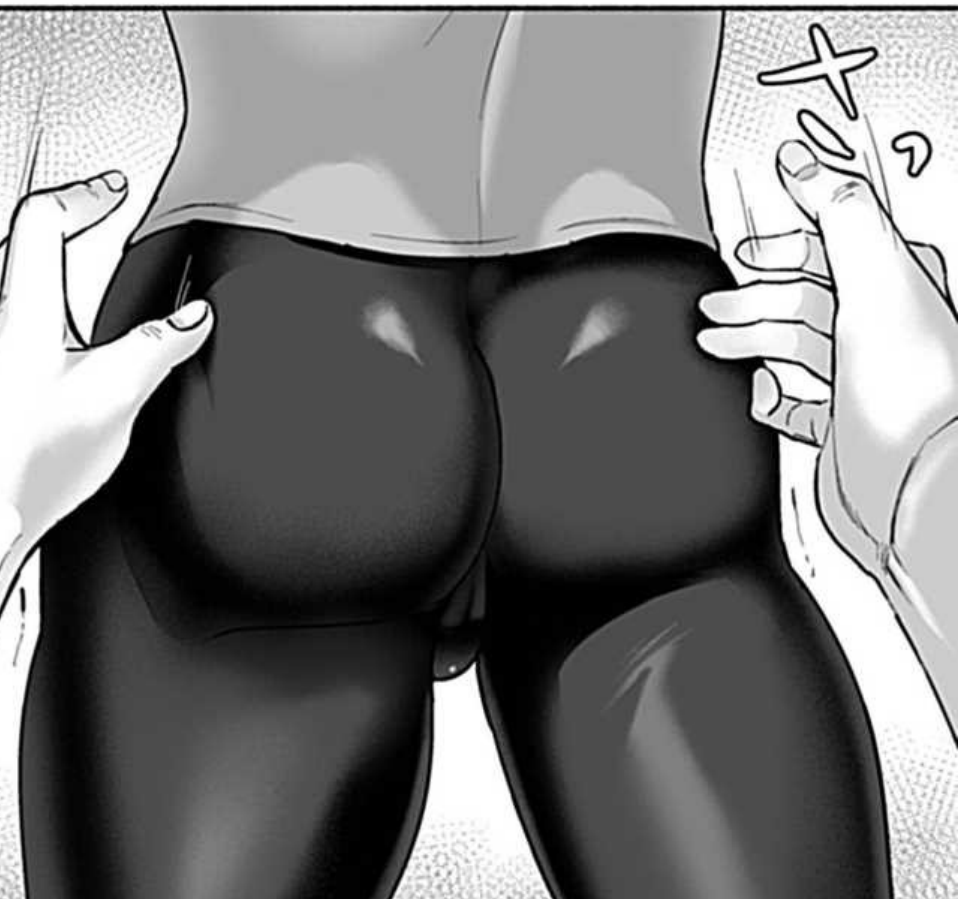
っ…

っ





くすぐりたいとか  
嫌だなどか思ったら  
遠慮なく言ってね!





あっ、はい  
ごめんなさい  
何も知らなくて...

もやあ...

そんなに  
変わってる  
かな

君  
ジム初めて  
だっけ?

...あの  
結構独特な  
触診の仕方  
なんですね



意識し過ぎて  
思われたかな?  
恥ずかしい...

今のは  
忘れてください  
...!!

はは  
はは



この体勢...  
なんか嫌だな...

謝らなくても  
いいのに...

そんなに  
緊張する  
必要もないよ

かッッ

おっ、おっ  
おっ、おっ

うん...  
うん...



ちよっとして強く掴むよ



ごめんごめん 痛かったかな?



あー!

ちよっ! ちよっ! ちよっ! ちよっ! ちよっ! ちよっ!

はっ!



痛いっていうか... ここまでする 必要はないかと



いや トレーニング これからじゃん

ふっ... やっと 終わった...



はっ!



大丈夫大丈夫! これで触診は 終わりだよ

はっ!



じゃ…  
手始めに  
マッサージ機を  
使ってみよう

はあ…

お願い…します



全体的に筋肉が  
強張ってるなあ

ぶる  
ぶる

振動で  
ほぐしてあげる

んぐっ



気持ちいいと  
感じたら…

効いてる  
証拠だよ

カチッ





恥ずかしいよ  
ことないよ

ここは仙骨と  
いって大殿筋の  
中心に位置する  
重要な場所だね



ここも  
気持ちいい？

そこは...  
別に...



だから  
感じちゃうのも  
当然の反応で...  
別に...  
気持ち良く  
ないです...ッ！



神経が  
集中してる  
場所なんだ



ほんとに？  
もうちょっと  
下かな



駄目じゃない  
だろう!  
こんなに  
びくびくして!



だめ…  
そこお…  
だめですっ…

はっ

はっ



嘘の  
申告されると

こっちも  
適切な指導が  
出来ないんだよ

気持ちいいなら  
ちゃんと言って  
くれないと!



『気持ちいい』  
だろ?

…きょ…



ほら  
ほぐれて  
きただろう

くくすぐったい  
です



え!?

だ、大丈夫ですッ  
一人で出来ま…

ちゃんとして  
見せなさい  
掃除して  
あげるから

どわ どわ



はっ

ふ

ちよ!?

はっ



ははは  
気持ち良過ぎて  
射精しちゃったか

しゅみませ…

グーモチイイですッ

びん  
びん

びん

くた

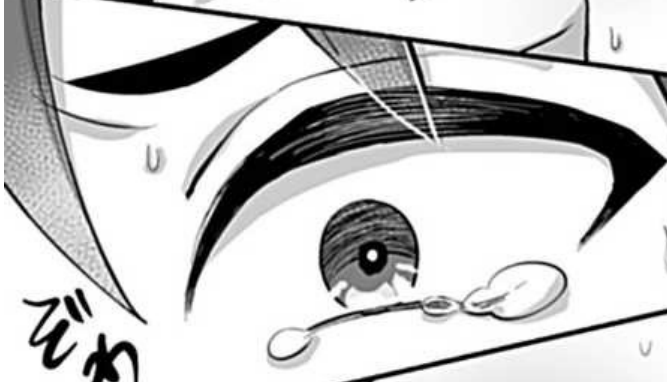
はっ







ここでレッスン  
する前からずっと  
一緒にトレーニング  
した仲じゃないか!



大丈夫だよ  
落ち着いて





じゅわっと溢れ出る  
イメージかなあ

ええないですッ  
いかないです!!

じゃーん  
確認取ろう

またそれ  
使うんですか…ッ

やめ  
やめてっ…  
くだっ…  
イきました!!  
いったから!!  
やめてくださいっ

ぬっ

カ  
チ  
ッ

び  
おおおお







そういう  
訳では...

何?  
ちんぽが  
怖いかい?

さごとと...

ひっ!

じゃあ  
舐めなさい



がっ

びっ



これから君の  
アナルを鍛える  
ちんぽだぞ

これが  
挿入るなんて...

形状を確認しろ!



んっ...

ふっ...

ぐい

ぐい



うん  
じゃあ最後に  
手をどけて…



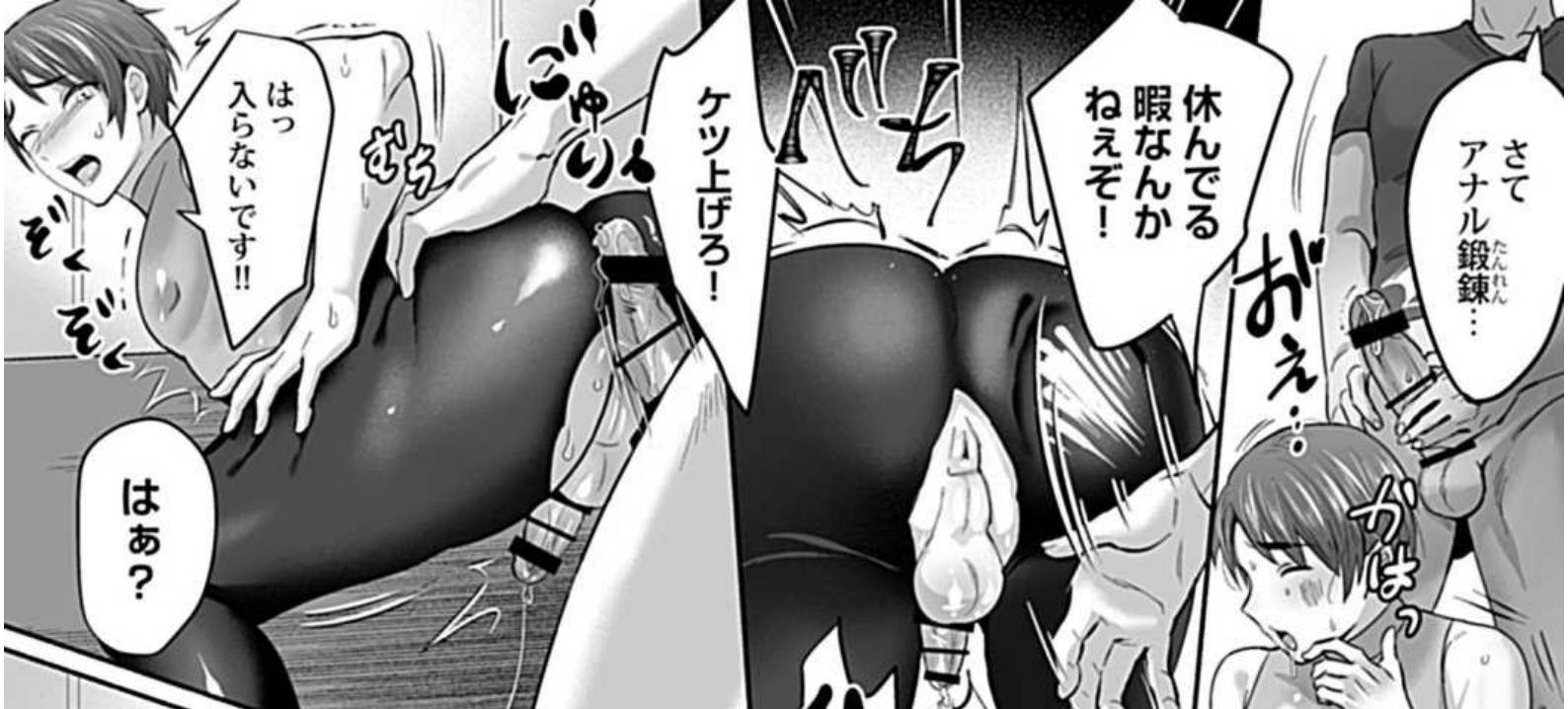
っ…顎…  
つかれて…  
きまひた…



いいぞ〜！  
私の長さ  
分かったかい？



おらっ  
喉開け！啜えんな  
飲み込め！





もともと  
君の前立腺  
弱いんだから！

ない！！

これ以上  
壊れることは  
ない

おっ  
すごい痙攣だ

君の肉体は  
すごくセンスが  
あるよ

もっと奥も  
鍛えていくからな！

あーっ  
あーっ  
あーっ

あーっ  
あーっ  
あーっ

あーっ  
あーっ  
あーっ

ぬちゅっ…









しっかりと尻を引き締めて！  
姿勢崩さない！

ずんずん

全身を使うってよく言うけど…

ナカまで鍛えるトレーニングなんて

他じゃ教えてくれないよ

んぎんぎん



おーん おーん



しゅみませ…ほーっとしてました…

すっすっ

何イ!?



聞いているのか？

おーん おーん





数日後...







# 尻ハメ指導！？穴イキトレーニング【18禁版】

【著者】  
おすしOG

【発行】  
(株)ブレインハウス

【レーベル】  
in-Pants  
<https://inpants.jp/>

本書の無断転載・複写・複製・上演・放送・アップロード・デジタル化を禁じます。  
本書を代行業者等第三者に依頼しスキャンや電子化することは、  
たとえ個人でのご利用であっても著作権法上認められておりません。

【♥お便り・感想♥】  
インパンツ編集部では作品への感想を随時受け付けております！

アンケートフォーム：<https://inpants.jp/message>

ファンレター宛先はコチラ▽

〒110-0015  
東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町 8F  
株式会社ブレインハウス in-Pants編集部気付  
おすしOG先生宛