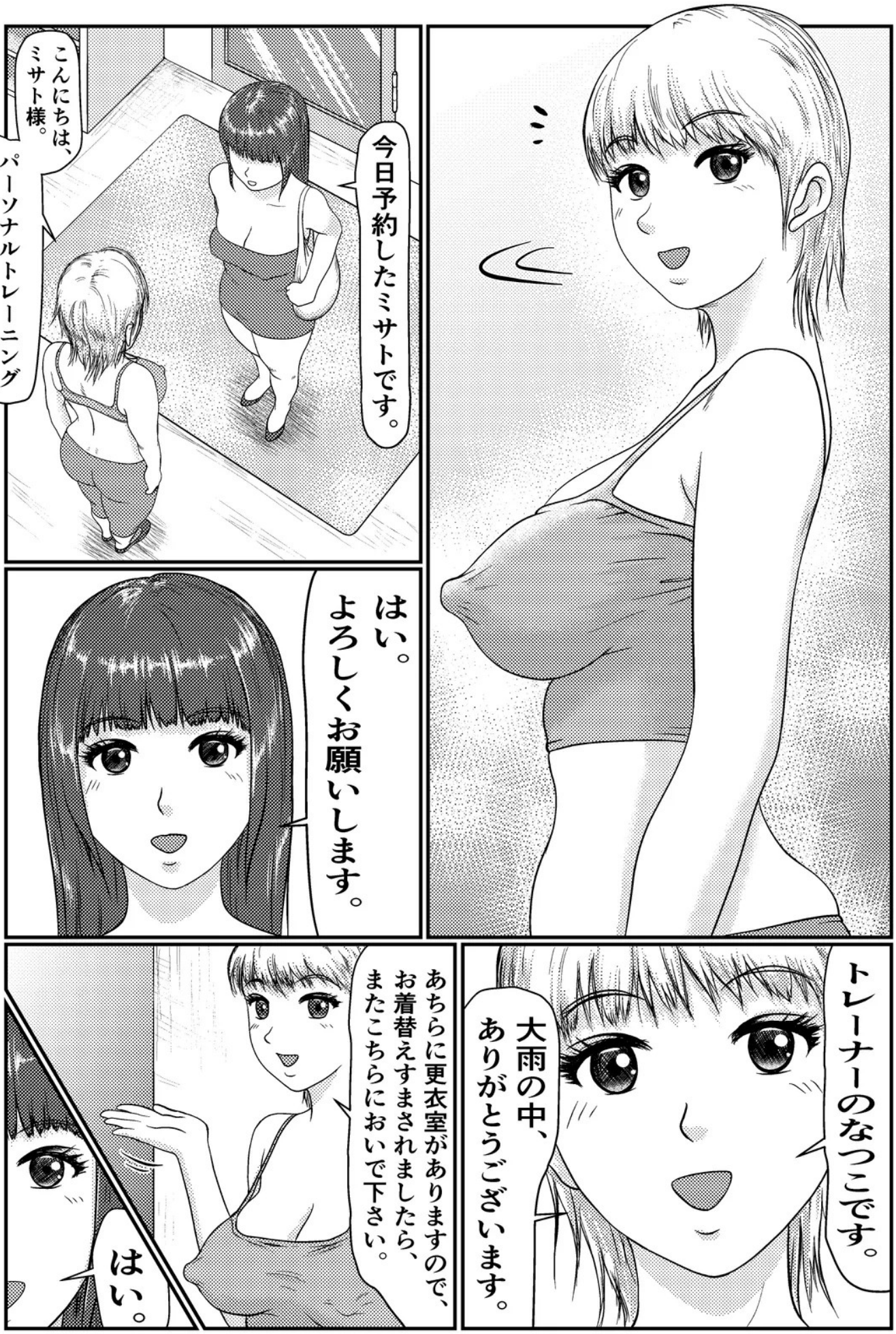
K5

DOJIN
R18
成人向け
18歳未満の
購入・閲覧禁止

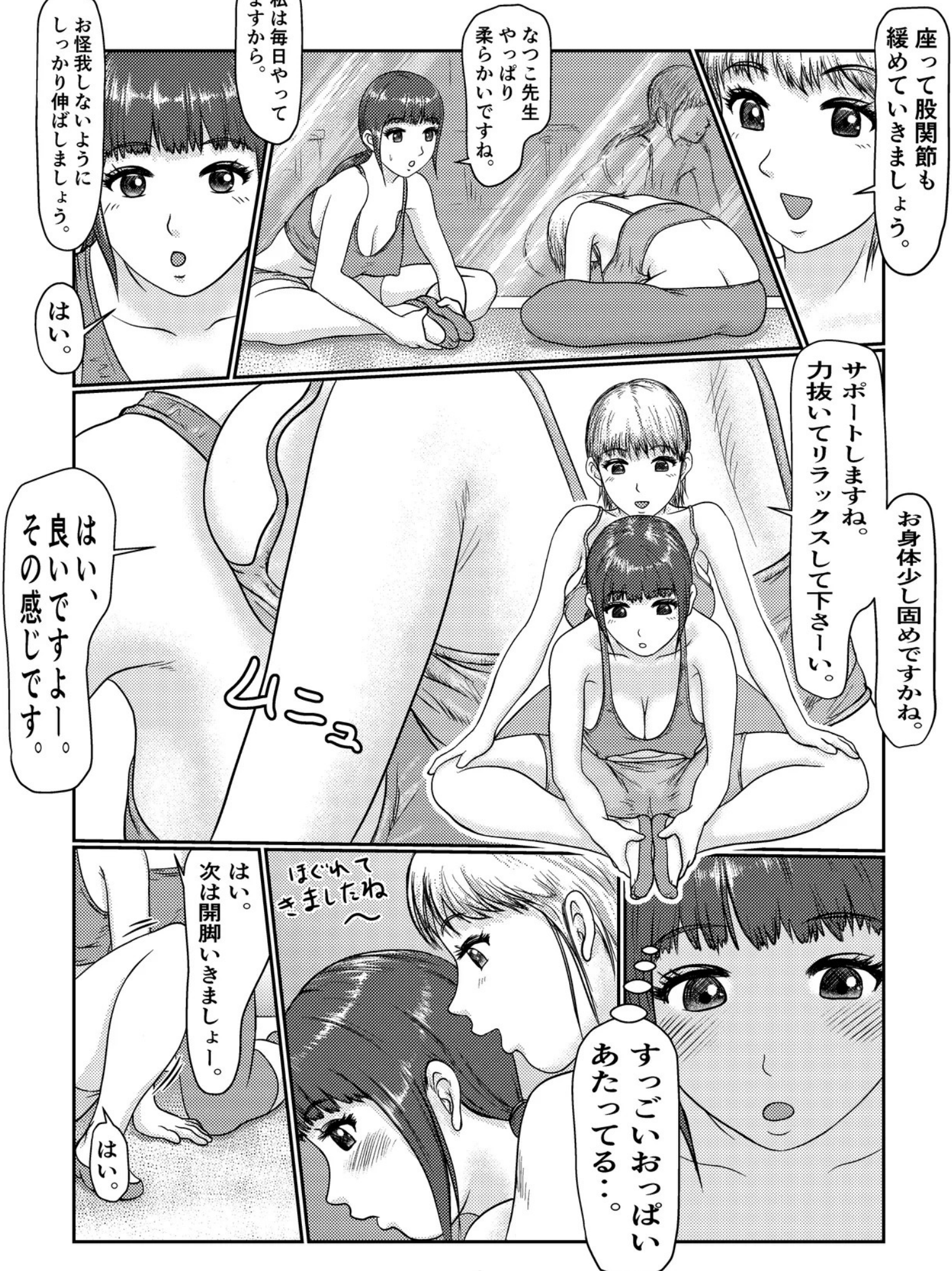
Jero

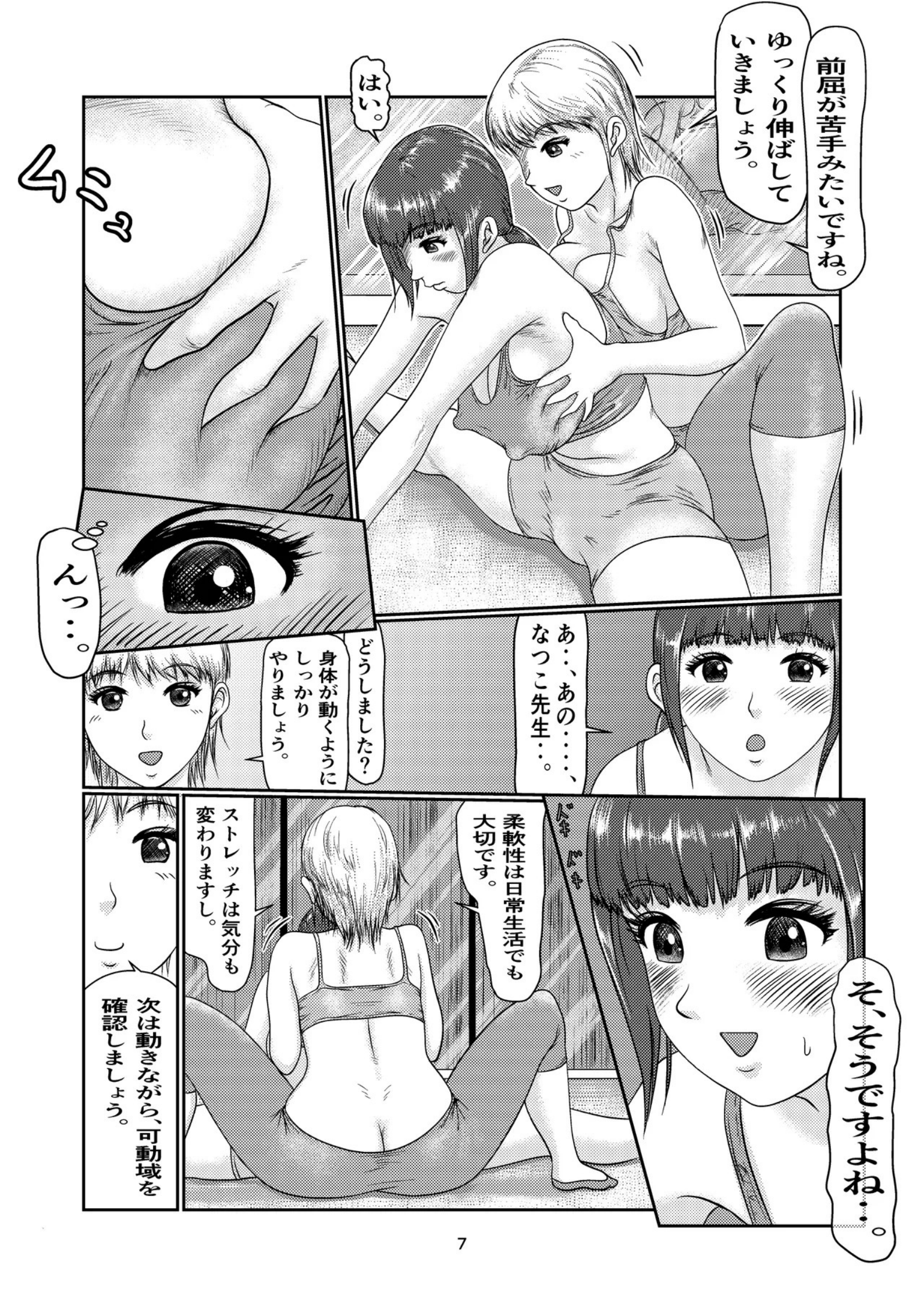
k5

Futa Fitness
ふふ～ん
あ～、雨どんどん強くなってくるな～。
雨の音、好きだけどね
ザー
よーし、今日のお休みは他の予定は立てずに身体作りがんばろーっと。
ガチャ
こんにちはー。


こんにちは、ミサト様。
パーソナルトレーニングのご予約ですね。
今日予約したミサトです。
はい。よろしくお願いします。
トレーナーのなつこです。
大雨の中、ありがとうございます。
あちらに更衣室がありますので、お着替えすまされましたら、またこちらにおいで下さい。
はい。

お願いします。
ユサ
ユサ
それでは、ストレッチから始めていきましょう。
はい。お願いします。
普段は運動とかされてますか～？
なるほど、今日は頑張りましょー。
最近は何もやってなくて運動不足なんですよ～。

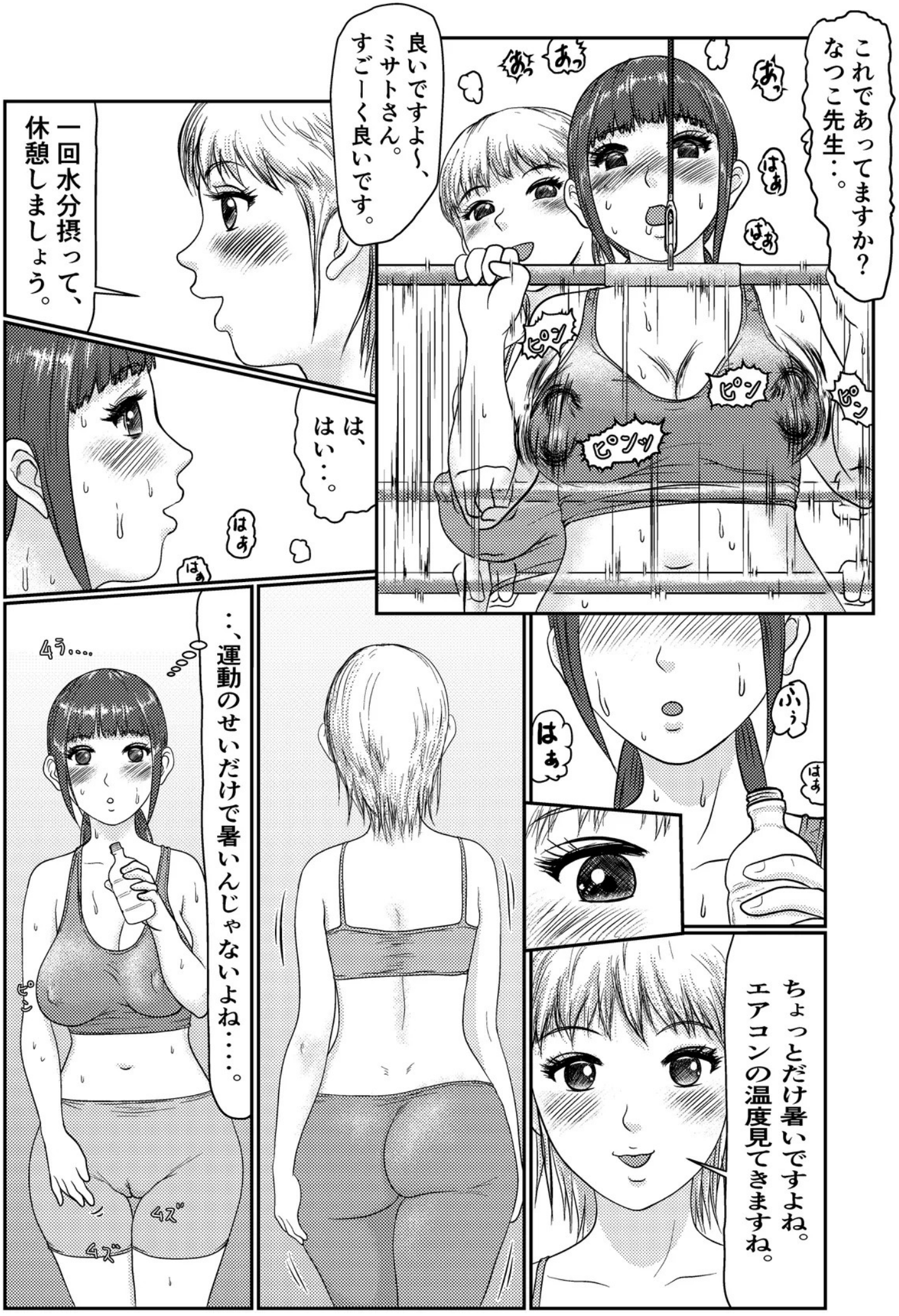

座って股関節も緩めていきましょう。
なつこ先生やっぱり柔らかいですね。
私は毎日やってますから。
お怪我しないようにしっかり伸ばしましょう。
はい。
お身体少し固めですかね。
サポートしますね。力抜いてリラックスして下さーい。
ムニュ
はい、良いですよー。その感じです。
すっごいおっぱいあたってる・・。
ほぐれてきましたね〜
はい。次は開脚いきましょー。
はい。


前屈が苦手みたいですね。
ゆっくり伸ばしていきましょう。
はい。
ムニュ
んっ・・。
あ・・、あの・・・、なつこ先生・・。
どうしました？
身体が動くようにしっかりやりましょう。
そ、そうですよね・・。
ペキ ペキ
柔軟性は日常生活でも大切です。
ストレッチは気分も変わりますし。
次は動きながら、可動域を確認しましょう。

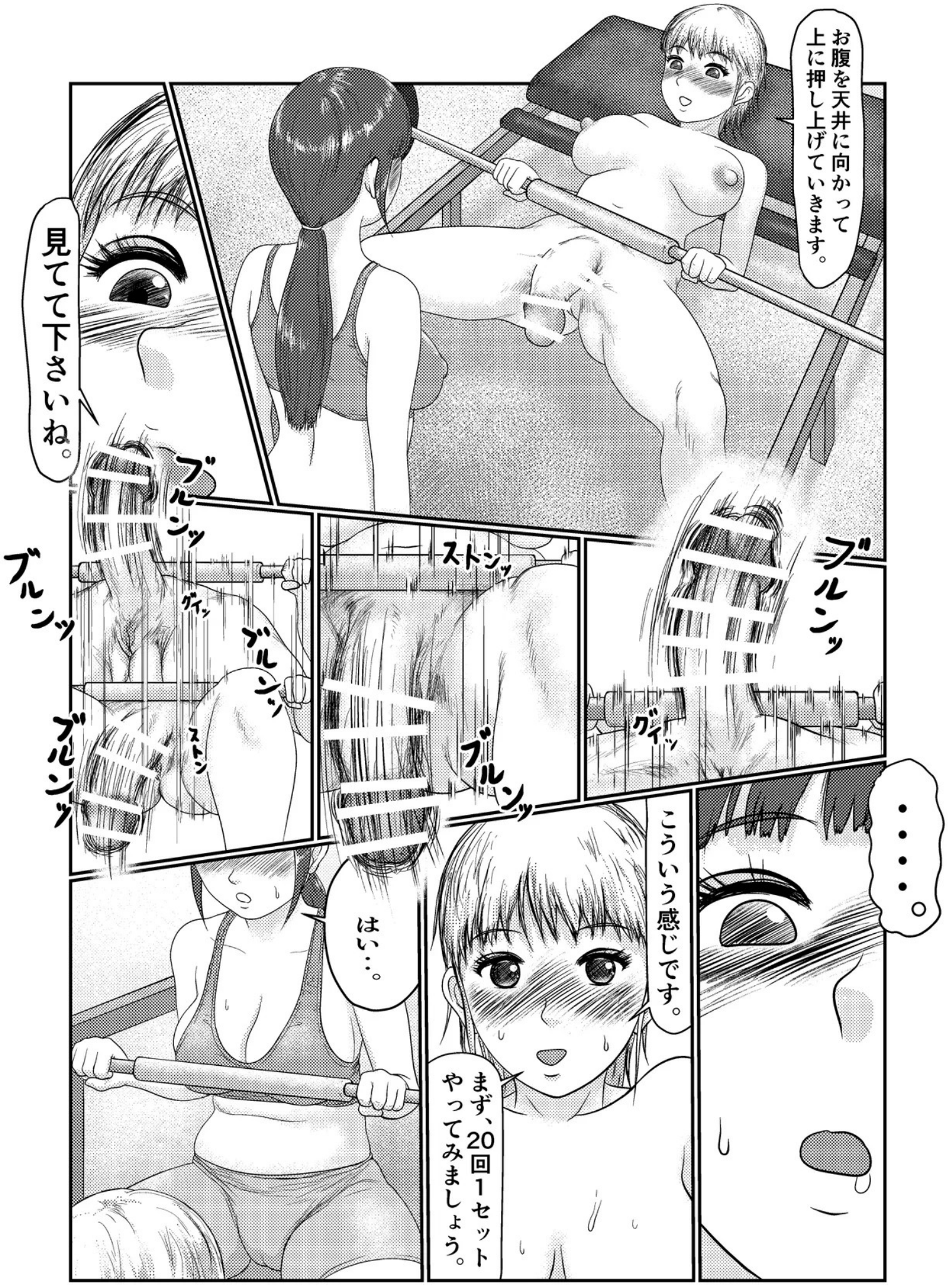
それではいきますね。
足をひろげます。
上半身と足は固定して、腰まわりを動かして、身体の中心を意識します。
クイ..
クイ..
やってみましょう。
は、はい。
ジ
せ、先生..、あの....。
なんか恥ずかしいです。
カパァ
大丈夫ですよ。しっかり動きをチェックしてますので。
そうです。足の付け根だけを前後させる感じです。
クイッ
クイッ
クィ
こんな感じですか..?

少し筋肉を使って体幹を鍛えまーす。
身体の芯を感じてキープです。
プル
プル
プル
モッコり
マジ
マジ
ペタン
・・・・。
ジー…
お腹は浮かせてがまんですぅ〜。
ちょっと失礼しますね。
このぐらいは上げていきましょー。
あっ・・。
グイッ
もうちょっとだけ辛抱です。キープです。
なんかあたってるよね・・。

はい。
身体も暖まってきたと思いますので、
器具を使ってトレーニング
していきましょう。
はい。
お願いします。
引くときに腕だけじゃなく、
肩甲骨まで意識して
動かしてみてください。
わかりました。
息吸ってー、
吐いてー。
スーハー
サー
良いですよ〜。
姿勢保ってくださ〜い。
もう少し胸の近くまで
引き寄せましょう。
このくらいですかね？
ちょっとお手伝い
しますね〜。
このくらいです。
あっ・・。
サー
ピン
ピン
あっ
ピンッ
あっ
ああっ
ピンッ!


これであってますか？なつこ先生・・。
あっ
あっ
あっ
はぁ
はぁ
ピン
ピン
ピン
ピン
ピン
良いですよ～、ミサトさん。すごーく良いです。
一回水分摂って、休憩しましょう。
は、はい・・。
はぁ
はぁ
ちょっとだけ暑いですよね。エアコンの温度見てきますね。
ふぅ
はぁ
はぁ
・・、運動のせいだけで暑いんじゃないよね・・・。
ムラ・・・
ピン
ムズ
ムズ

おまたせしました。
ドキドキ
よろしくお願いします…
一応、温度下げたんですけど、最近エアコンの調子悪いんですよね。
続き・・始めましょうね。
あ、はい、はい…。
ムラ…
ムラ…
次の器具は、使い方の見本を先にお見せしますね。

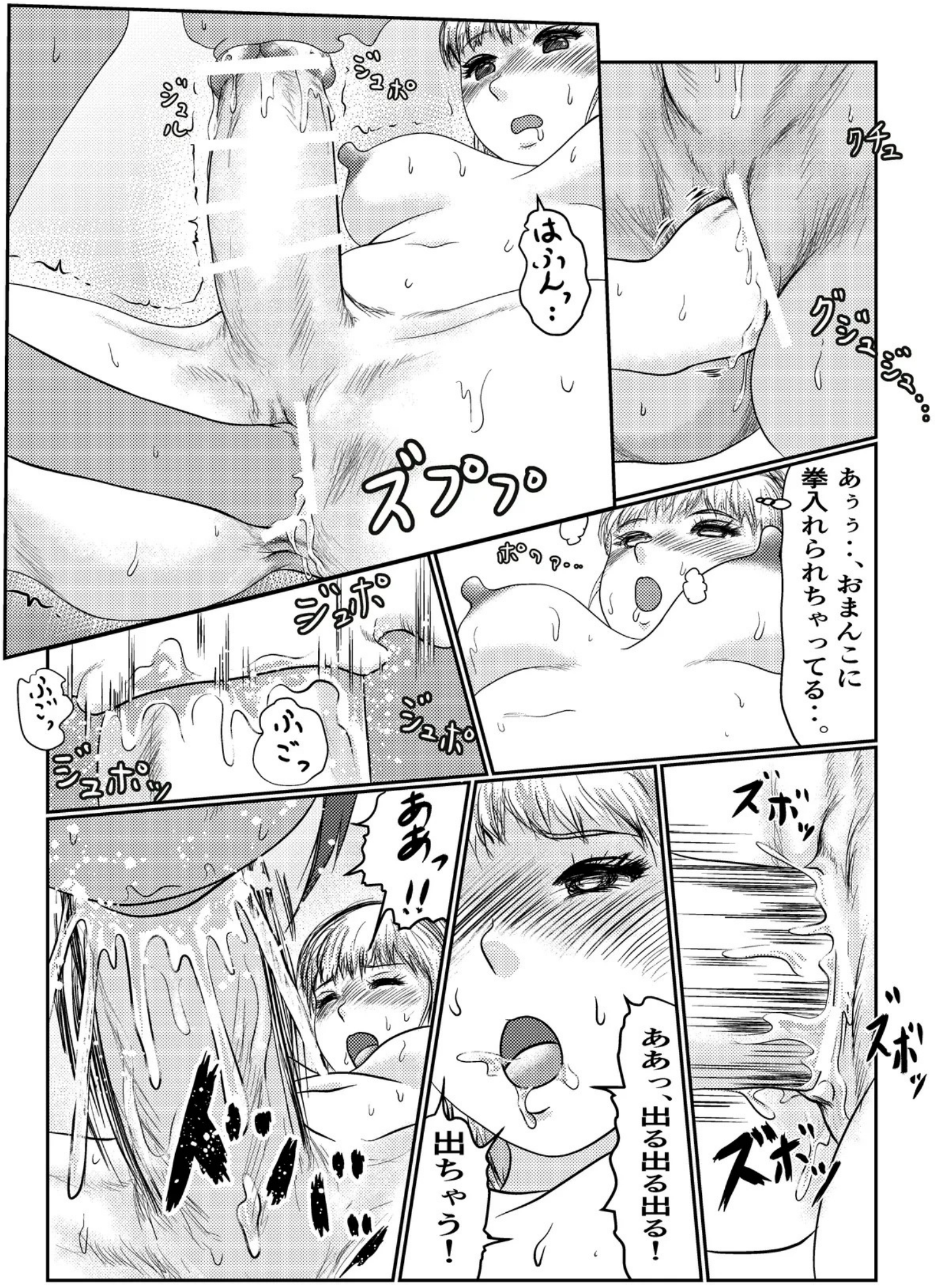

お腹を天井に向かって上に押し上げていきます。
見てて下さいね。
ブルンッ
グイッ
ストンッ
ブルンッ
グイッ
ブルンッ
ストン
ブルンッ
ブルンッ
ブルンッ
・・・・。
こういう感じです。
まず、20回1セットやってみましょう。
はい・・。

こんな感じですか？
んっ
はっ
すっごいおまんこ見られてる・・。・・・。
ムラ…
グイッ
良いですよ～。
良い動きです。
ムクムクムク……
ズリッ
あっ！
その調子です、ちゃんと上下に動かして下さいね。
あっ・・・、なつこ先生・・、あの、あの・・。

出来てるか
ちゃんと見てるので、
大丈夫ですよ。
あと3回。
2、1、
はい！
お疲れ様でーす。
変な汗かきすぎて
ビチョビチョ。
乳首スケちゃう‥。
ピン
ピン
はぁ
ふぅ
ふぅ
コリコリ
たっちゃってる。
ピン
ちょっと
汗かきすぎじゃないですか？
熱中症になったら
大変。
ピン
あっ
脱いじゃいましょ。
んぁ♡
いやんっ♡
ズル
ブルンッ
ズル
今日は他のお客様は
雨で全部キャンセルなんですよ。

ここも〝汗〟でぐっちょりですね♡
クチュッ
クチュ
がんばってる証拠です。
ウズ
ウズ
へへっ…
んまっ…
身体動かし続けたので、少し緊張をほぐして弛緩させましょう。
んあっ
あっ
クリ
クリ
チュウ〜
ん…
ぐっ
チュパ
チュパ
ほい
ふぇ
ふぐ
むぐ
モミ
モミ
ああっ…
きもちい…。

だいぶリラックス・・、してきましたね。
水分も補給しましょう。
・・。
失礼しますね。
んぐぅ！
グボッ
んぐっ
グボッ
はぁ
あっ
ちょっと動きますね。
はぁ
あっ
ズブッ
・・・・。
ズブッ
ムぅムぅ。
ズブッ
ヌっ・
チュル
んっ
入っちゃう・・。


ジュポ
ジュル
はぅんっ
ズププ
クチュ
グジュジュ…
あぅぅ…、おまんこに
挙入れられちゃってる…。
ポゥァ…
ジュポ
ジュポ
ぶごっ
ぶごっ
ジュポッ
ズボッ
ズボッ
ああっ、出る出る出る！
出ちゃう！
ああっ!!
ドバーッ

全部飲んで下さいね。
ゴク…
ゴクッ…
水分・
アヘ
とれましたね。
アヘ
はい・・。
ポワン
ポワン
それでは、腰まわりなどインナーをトレーニングしてきましたので、効いてるか見てみます。
まず、足の付け根を意識した先ほどの動作を復習してから進みましょう。
わかりました・・。

いいですよ。
始めましょう、ミサトさん。
マジ…
マジ…
先生、今日一番恥ずかしいです…。
がんばりましょう。
はぁ…
はぁ
はぁ
クイッ
クイッ
クイッ
クイッ
クイッ
ピュッ
ピチャッ
…。
何か汁が飛んできましたよ。
いやらしい味がします。
ペロ
やだんっ！
そのまま軸をトレーニングするために、スクワットしましょう♡
はい。

1・・・
ヌプッ
おぅ
あっ
ばぁ
はぶっ
ヌポッ
スッ
2・・・
ヌプッ
ピチャッ
あぁっ！
はぶんっ
はい、重心落としてー♡
ヌポン
3！
ムラムラ
ホワーン

はっ
はっ
ズブブ
あっ。ああぁ～っ！
ピュ
ピュ
トレーニングを続けましょう。
はふ
ふぐ
ふうっ
おまんこ…
あったかい…
んっ…
チンポ…
ウヘ…
ウヘ…
先生、
重心落しました・・。

動かすのは腰だけですよ～、意識してくださ～い。
わかりました。なつこ先生。
ああ～
気持ちいい
はぁ
はぁ
ばっ
グリ
グリ
ジュル
グリ
ジュル
グリ
パコ
バコ
バコ
パコン
パコ
パコ
パコ
これで良いですか？私の腰の使い方あってますか？
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
良いですよ：、その調子です：。
ギュウ～。

あひんっ！
乳首～…
キュン
キュン
乳首が好きなのは知ってますよ。
ジン…
ジン…
うぐぐ…
ピン
ピン
休んだらトレーニングになりませんよー♡
あ
はぁ
はぁ
ズププッ
あぐぅ！
グイッ
はい…ちゃんとやりますセンセー。
グジュ
グジュ
レロ
グジュ
レロ

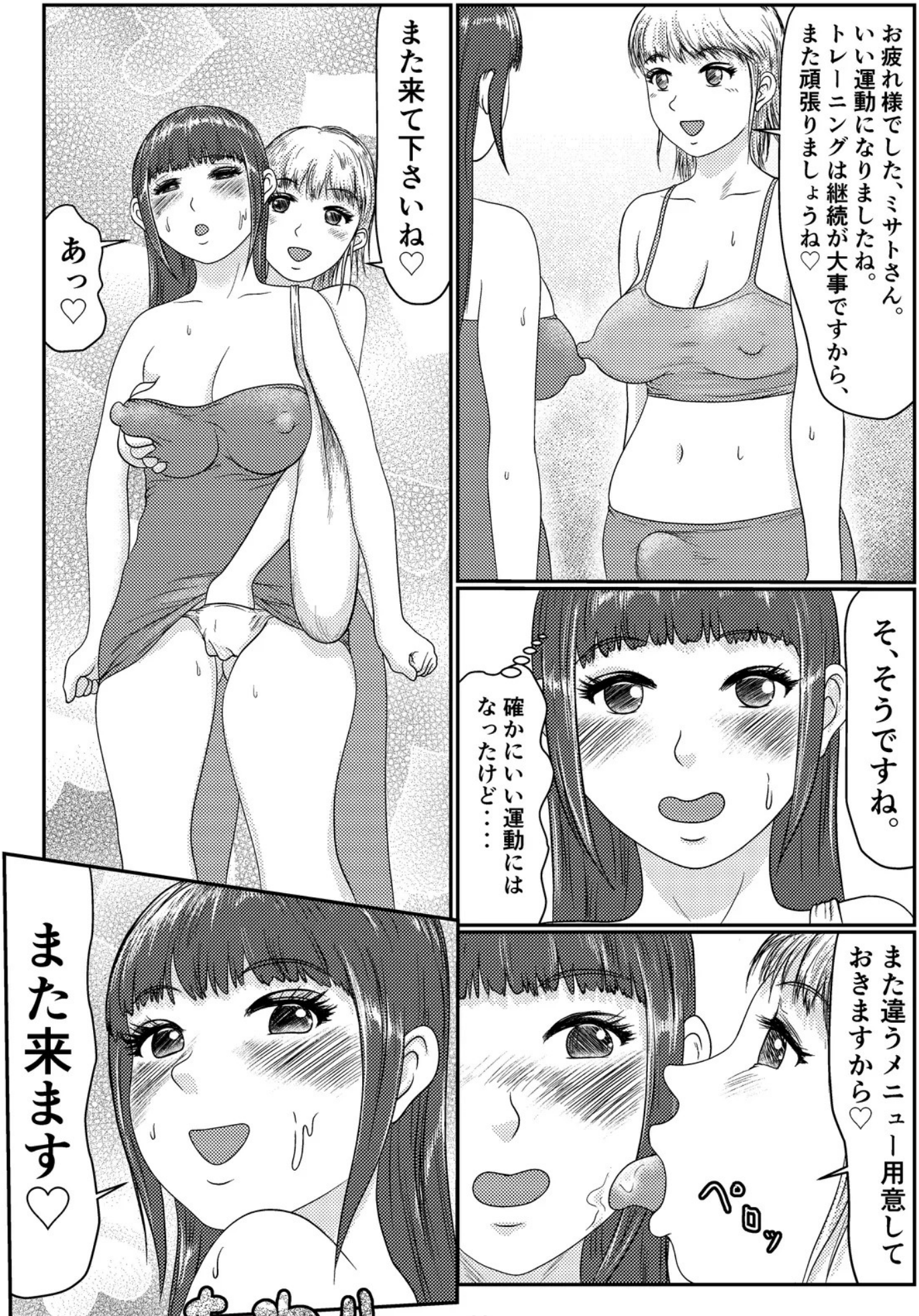
わかってもらえて嬉しいですよ。
ダラ〜…
もっと教えて下さい、なつこ先生…。
パコ
パコッ
パコン！
ズコ
バコッ
ズブブブッ
わかりました。いいですよ。
バコッ
次は、体幹維持の復習ですね。
いいですか〜？ ちゃんとキープして下さいね。
ぱふんっ
はぅぅ
ズン
パン
パンッ
ずぶっ
おおお〜…
はぐっ
あっ
ふぐっ

体幹が乱れてますよ、ミサトさん。
はぁ
はぁ
パコ
パコ
はい、あっ、あっ……、まだわからない事ばっかり…。先生もっと指導して下さい…。
パン！
パコ
パコッ
パコ
パン！
パン！
パン
パコ!!
パン！
はぁ
はぁ
はぁ
……。
あ
あぁ
ピク
ピク
ピク
ピクー
ダン
ダン
ダン
私の動きが見えるように見本を見せますので、参考にして下さいね。
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ

これで良く分かると思いますよ♡
はぁ
はぁ
セ、センセー…、すごいです…。
パコ！
パコ
パン
パコッ
パコッ
パコ
パン
パコッ
ミサトさんもトレーニングを積めば、出来るようになりますよ♡
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
はぁ
ズコッ
ズボッ
ズコッ
ズボッ
ズコッ
ズコッ
ズコッ
ズコッ
パコン！
ああっ…！、突き上げるようですごいです！
お、おまんこが…、ちんぽでいっぱいです…。
これはどうですか？
はぁ
はぁ
はぁ
パン
パン
パン
パン
パン
パン
パン
パン
パン
パン
パン
奥がジンジンして全身がおまんこみたいです！
ギュギュー…

はふぅん…！
はぁ
はぁ
はぁ
先生も敏感なんですね。
パン
パン
はぁ
そうです…。
自分の身体に敏感なのは
トレーニングにとても…
大事ですよ…。
はぁ
はぁ
パン
パン
パン
ああっ…、
ミサトさん…、
トレーニングの「結果」が
たくさん出そうです！
ズブ
ズブ
はぁ
はぁ
ズボッ
ブルン
ズボッ
ズブ
ズボッ
ズボ
ズボッ
はぁ
はぁ
はぁ
いいです！
結果たくさん下さい！
なつこ先生ー！

あっあっ！
出る！出る！
出るぅ～！
んあっ♥
あっ♥
んあっ♥
あっあっ私も…
あぁっ
イッ…
あぁっ！
ああああ!!!!


お疲れ様でした、ミサトさん。
いい運動になりましたね。
トレーニングは継続が大事ですから、
また頑張りましょうね♡
そ、そうですね。
確かにいい運動にはなったけど・・・
また違うメニュー用意しておきますから♡
ペロッ
また来て下さいね♡
あっ♡
また来ます♡
おわり

ファンティア
fantia.jp/fanclubs/27990

Twitter
https://twitter.com/futaman2020

2020年8月発行