

パーソナル
トレーナー…

マンツーマンで
エクササイズや
栄養管理など

ダイエットの
アドバイスを
してくれる
プロフェッショナル

ふせっせい
不摂生な私が
お世話になる
なんてこと

うそやだっ

こんな
かつこ…

でもこうした方が
ふともも太腿とか腹筋に
効くと思うよ

なんて
言うんだっけ
こういうの

ないと
思っていたのに



えーと…
あつ

セクササイズだ

まさか
こんな方法で

ダイエット
させられる
なんて—!?



そんなこと
言って

力仕事はほほ
やまと
大和くんが
してくれたん
じゃん



—10日前

さっすが
仕事早い

ふう…

大体片づいた?



まあこれが
取り柄だから

!!
くっ





——
彼

北川^{きたがわ}大和くんは
高校時代の同級生

「はん
つくろね



アシタバさんも
上京組って本当？

何区？
俺〇〇区

アキネーム
明日葉 依依



学生当時は
特別親しく
なかつたけれど

先日久しぶりに
出席した田舎の
同窓会——

ねえねえ



あ……一緒

マジで!?
偶然!!

良かったら
向こうでもたまたまに
飯一緒に食べて
くれない？



えっ

え〜…

ここいらの奴
ほとんど上京
しないだろ

東京戻ると
寂しくてさ〜
ホームシック?

ちよつと
分かる…

ん〜…
たまになら〜…
いいよ

勢いに押されて
会っていろいろ
距離も縮まり
付き合っことになった

好きです…



美味しそう!

ってあれ?

メニュー…
違う??



うん
俺糖質制限
してるから
体型維持も
仕事のうち!
ってね

え〜
でも…

分けて作って
くれなくても
大丈夫なのに
手間では?

付き合わせるの
悪いし

えっ…
そっじゃなくて



大和さんと
同じの
食べたいなく...

なんて...

てれ

てれ

せっかく器も
揃えただし...

あっ...

きゅんきゅん

きゅん



明日から
同じのにするね

絶対!!

でも大和くん
明日遅番だから
夕飯向こうで

明後日から!!



——んじこ

ふふ

少し
甘えベタな私と

愛情表現豊かな
大和くんの

はいー

やった!!



しゅわっ

タオルって
これでいい？

!!

アッ...

ウン...ごめん
出して
なかったネ...

ううん
合ってるなら
良かったわ

11タン...

うん...

あ...

筋肉
育つてゐる!!

はわ〜…

そういえば
引つ越し準備とか
仕事とかで
バタバタしてて

エツチも
ご無沙汰だった
もんね…

ドッキン
ドッキン

七よつと
見ない間に
ますます
イイ身体に…♡

ドッキン

久しく忘れていた
この感じ…

ドッキン

はっ

つてちよつと
待って

同棲して
ことは

寝るまで一緒
こころまで…

もももも
もしかして今日!!

大和くんとツ…



同棲初夜を……



お風呂
あいたよ

ビュッ

え…
早くない!?

10分経ち
ました?

あゝ
親にもよく
言われた



えっと…
私も
入ってくるね

はい
ごゆっくり



ひえっ

濡れてる

ちょっと妄想
しただけ!?



カマ〜ッ

ムラムラしてるの
自分だけだったら
どうしよう

でも何があるか
分からないしムダ毛
処理くらいは…

ひん

ん?





あれ？

私って…

こんなに
まるまるした
感じだった？

「まよ」
「まよ」…

脚も…

現実

記憶

記憶では
隙間があった
はず——

お腹ってずっと
ひっこみで
なかったっけ？



運動不足

座りっぱなし

間食

ポッポッポッ

晩酌

プッ

完全に不摂生が原因だし

これ骨格がどうとかが生まれつきのものじゃなくて



なんなら大和くんの方が細くない!?

メンソウ



仮に今日

そういう雰囲気になったとして



身体の
メンテナンスを
なりわい
生業にしている

食事にも
気を遣うような
大和くんが

この身体を
見たら—

うわ…





その…

月一のね
アしが…

だめッ

するのが
イヤって
わけじゃ
なくて…

違っ…



急いでお腹の肉
退治するから!!

くつついて
寝るのは
いい?

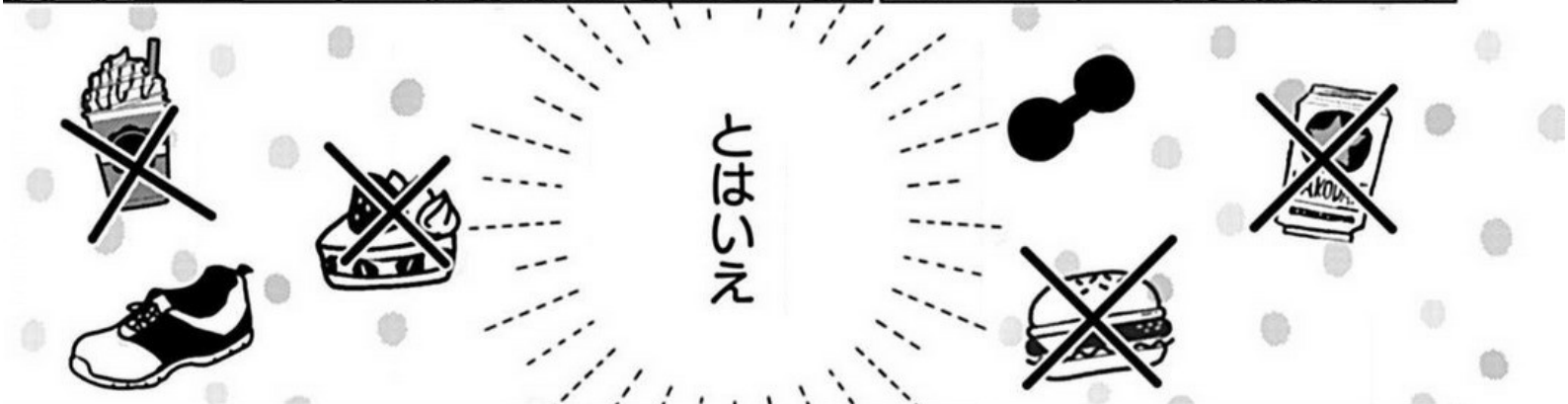
うん…
うんっ



…分かった
じゃあ
無理しないで
早めに寝よ?

うん…

大和くん
ごめんね…



おなか



一週間程度で
痩せられる
ものなら

アレ？

苦労なんて
しないわけで



今日は：
大丈夫？

えーと私
長引くタイプ
で：



今日は？

今日も
まだ：



ねえ：



見なくても
どんな顔してるか
分かる：！！

△リ
限界



ごめん

うそ

え？



ごめんなさい

幻滅されるのが
いやで
うそついていた…

すっ




ここ最近…
太っちゃって

ダイエット中
なんだけどまだ
お見せ出来ない
っていうか…

くっ




きゅっ



幻滅なんて
しないよ

抱き心地良くて
俺は好き

大和くん…



でも体型
気にする気持ちも
分かる

そういう
お客さんも多いし

だから
佑依ちゃんの気持ちも
ないがしろにしたく
ないかな



うん…

ありがとう…

じゃあ
ダイエット上手く
いくまで
待っててくれる

でね！
考えたん
だけど







手…
後ろにやって

う…後ろ？

俺の脚に手
ついていいからね

えっ…
重いよ絶対

だいじょーぶ
鍛えてるから

う…う…

そうそう

で…

脚はう…

うそやだっ

こんなかつこ…

ぬちっ

ヒク
ヒク

カ
|||
ア





でもこうした方が
太腿とか腹筋に
効くと思うよ

なんて
言うんだっけ
こういうの

ユサッ

ぐちゃぐちゃ

ん
♡



大和くん…

ブーン



えーと…
あつ

セクササイズ
だ

セ…
セク…?

それじゃ
今から本番…

はい
足の裏しっかり
ベッドにつけて

ん…



一番恥ずかしい
所を…

ズク
ズク
ズク♡



がんばって
動いてね

佑依ちゃん

ぷーっ





大丈夫
ここからは
俺が動くから

ずん

くさくさ

や…あんっ
激しっ…

ずんずん

お尻の穴…
キュって締めて
骨盤底筋群
意識する感じ…

じゅぽっ

ぐいお!?



おんがら

もっと強く
揺さぶる
けど...

フーッ
フーッ

腿で俺の身体
しっかり挟んで
いてね

これ以上強く...??

ちよっと待って
今日はもう...

あ
あ

あッ♡♡

ず
ちゅっ

ば
ちゅんっ



っていうか
ダイエットなら
俺を頼ってよ

筋トレとか
ご飯のメニュー
考えるし

ちゅ

ほんと？

当然！

ありがとう

じゃあ
頼っちゃおう
かな

うん 任せて

セクササイズに
良さそうな体位も
研究しておくから



個人的には
吊り橋が総合的に
効くと思うんだけど…

でもお腹
気にしてるなら
深山かなあ？

まあ似てる体位だし
流れで持ってたのも
ありだよな

吊り橋

ユキヤ

あ
あ
あ

あ
あ
あ

深山

み
や
ま

ハ
キ
ヤ

何言ってるか
全然分かんない
けど…

はし？
やま？

次もなんか
恥ずかしいかつらう

させられちゃうって
こと——!?!?

To Be Continued...



同棲カレシは私の
専属トレーナーさん

fit.2

かしをり

Kashiwori
Presents

可愛がり

エッチしながら
ダイエット
しない？

ん？

体型に悩む私に
やまと
大和くんがこんな
提案をして一ヶ月

軽い食事制限と
「セクササイズ」の

同棲生活が続いて
いたけど……





停滞期だね

身体の自然な
反応だよ

これが噂の…!!

何やっても
やせないという…

焦って極端に
食事減らしたり
運動増やしたり
しがちだけど

無理するのは
かえって
よくないから

キシ

当面は体重
減らすよりも
増やさないので
目標にしよう?

なぞ
なぞ

…うん

それじゃ

いつも通り
運動しようか?

スツ

ひっ

うん…

えっ

大和くん!?



なんだか
流された気が...

くっ...

それにしても
停滞期...か

はぁ

はぁ

はぁ

はぁ
はぁ



グイ

早くお腹
なんとか
したいのに

ジム...とか
通ってみよう
かな

ジム?

食事制限は
してきたけど

そもそも
運動らしい運動
してないから



もっかい
する？

そーいう意味で
言ったんじゃ
なくてっ

あはは
冗談冗談

むじゅ



.....



ジムなら
俺の職場
おいでよ

紹介で
料金割引
出来るし

それに...



か...かわいいッ...

うんっ

ギョッ



佑依ちゃんと
一緒にいる時間
増えたら

うれしいし



閉店作業が
終わったら
北川も来ますので

ありがとうございます
ございます

本来体験レッスンは
有料だけど

勤務者の関係者は
閉店後であれば無料で
提供してもらえそうだ

店長さんの
ご厚意に感謝...

あっ

大和くん……!

おつかれさま
でした!!

……





じゃあ
始めてこっか

よろしく
お願いします



ごめんね
待たせちゃって

ううん
全然だよ



3
|
□
□
□



息は止めずに
ゆっくりはいてー!





俺が…
ドキドキして

こっちは
なっちゃんのは

佑依ちゃんに
だけなんだ
けどな…

ドキッ

うん

うん…?



うん



勃^たつ…!?

あゝ

仕事^{シゴト}中^{ナカ}こんな
な^なってたらクビに
な^なっちゃうよ

確かに

でも…

やきもち妬く
佑依ちゃんも
かわいいけど

そこは信用して
欲しいな

…大和くん

—私…

一人で勝手に
不安になんか
なったりして…

ごめん…

ごめんね

ズルッ

ちゅ



ちゅ...

ちゅっ

ちゅっ

ん...

ソクッ

ん



大和くんは
いつだって

全身で好きを
伝えてくれて...







足はしっかり
地面につけて…

体幹鍛えたり
あと姿勢改善も
期待出来るよ

効きもの
どはあなはじ

ひゃ
ひゃ
ひゃ

ひゃ
ひゃ

なぐさ
なぐさ

ふ…

ん







金かばん

はあ

はあ

はあ

ふま...

大和くんのが

はあ
はあ

ん...



欲しい

ん...
ん...



ブルッ

ごめんね

今…ゴム
ないから…

ふ…!!

あ…♡

は…っ

グッ
グッ
…

キゅん
キゅん

これで…

あ…っ

すず
にゅ
にゅっ

ふじゅっ♡

ひゅん
ひゅん



気持ち悪いからよおし……

佑依ちゃん

佑依ちゃん
見て



脚はぐっと
閉じてて…

内腿うちももに
力入れてね

あっ

あっ

大和くんのが
擦れて…

いっ

ニヤ
ニヤ

ニヤ
ニヤ

ニヤ
ニヤ

ニヤ
ニヤ

あッあ…っ
らめ…

はッ

はマッ

はッ

もっっ…

もう
イっちゃ…

はッ

俺も…

一緒にイこっ…

あー…っ♡

ビク
ビク
ビク

ビク
ビク
ビク

あッ
おっ
おっ

おっ
おっ
おっ

おっ
おっ
おっ

あッ♡



お待ちせ〜



そーっ...



大和くん



ドキッ
え?



ジムのこと
だけどき

やっぱり他
探そうと思う…

え!?



なんで
なんでえ!?

だつてさつき
結局トレーニングに
ならなかったし

また同じことに
なったら困るし



誰もいなかった
とはいえ

やっぱり職場で
するなんて…

うんうん

ぐうの音も
出ません…

う〜でも
他のトコ行って
欲しくないよ〜…

しゅん…

ないはずの
耳と尻ぽが
見える…!!

なんだかんだ
私も途中から
ノッチャって
たしなあ…

じゃあ
こうしよ?

今後一切ジムで
ああいうことは
ガマンするって…

お互いに

約束するの

自戒

そしたら
このまま入会
するし

もちろん担当は
大和くんを
ご指名させて
いただきます

はあ
あッ

**約束
する!**



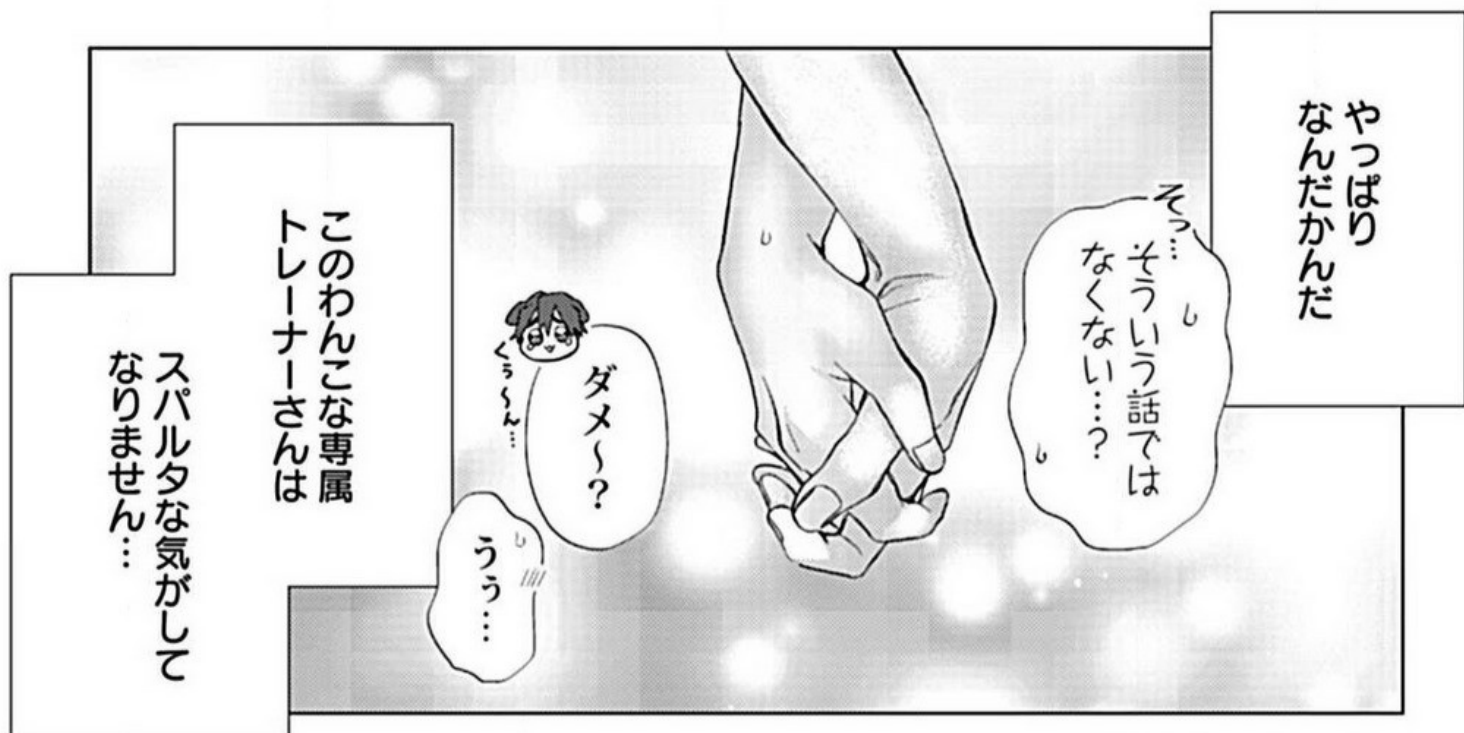


家に
帰ったらさ

ガマン

ふわっ

しなくて
いいんだよね？



やっぱり
なんだかんだ

そっ…
そういう話では
なくない…？

ダメ〜？

うう…

このわんこな専属
トレーナーさんは

スパルタな気がして
なりません…

To Be Continued...

同棲カレシは私の
専属トレーナーさん

fit.3

かしをり

Kashiwori
Presents





ふ
—
っ…

はあっ…
ちよつと
キツ…

—
んっ…



ああッ

入っ…!!

ゴッ…

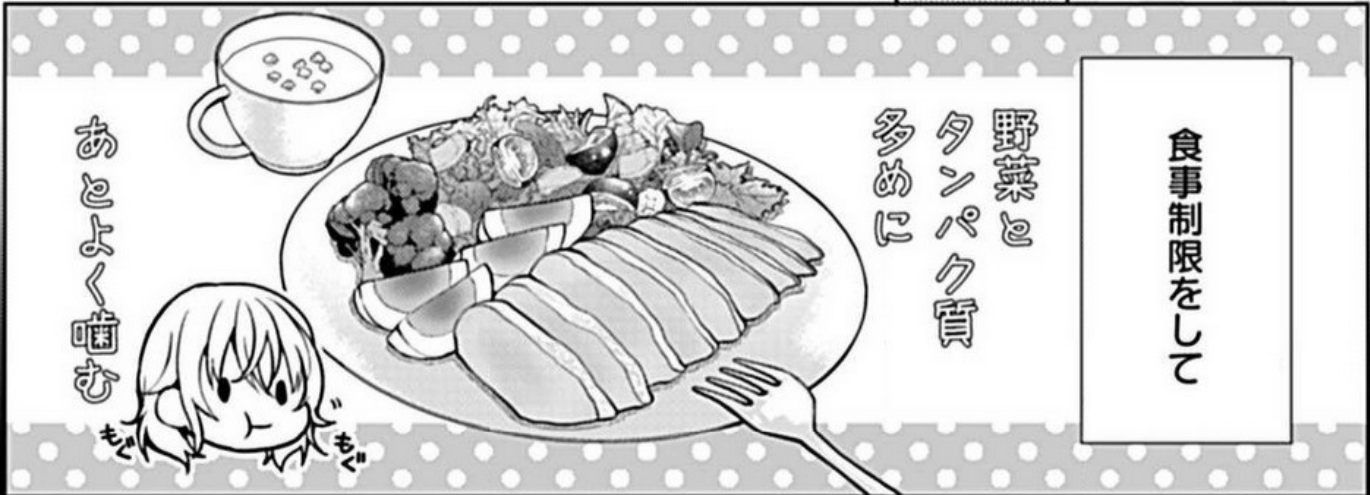
ゴッ
ゴッ



ダイエットを
始めて
おおよそ一年...

昔買った
パニニ!!

ぱか
ぱくん



食事制限をして

野菜と
タンパク質
多めに

あとよく噛む



やまと
大和くんのジムに
週一で通って

フル
フル
フル

ふうふうふう

腰
落ちてくるよ

身体はまっすぐ!!

スパルタ...

それから...

セクササイズ…

…は
効いたのかどうか
分かんないけど

前の体型に
だいぶ
近づいたよね？

これなら
大和くんも—

すごいね
佑依ちゃん！

とにかく！

それに…



服着たままとか
筋トレ意識とか
しない

普通のエッチに
戻れるかも…!!

ド
ド
ド
ド
ド
ド
ド





嬉しくて
そのまま
着てんだ

どうかな？



ううん！
昔買った服

ダイエット前は
着れなかったん
だけど

今日試しに
着てみたら
入っちゃって…



うん
似合ってる！

ごきげんだ
っ

ホント？
やったあ



そっ
それでねっ

お腹も
ひっこんだ
ことだし

そろそろ…
その…ふ…



「普通の」

まっ
っこ

「普通の
エッチを…」

恥ずかしく
やっ





今なら...!!

準備は ばっちり...

ちゅんちゅん

おはー...

えーと 何だっけ

さっき何か 言いかけて なかった？



キキキ

キキキ

キキキ

寝る前... 寝る前に...!!



ミミミ



ニッ!!


ドキ

ドキ

佑依ちゃん




ダイエット
がんばったね！



佑依ちゃんが
喜んでるの見たら
俺も嬉しく
なっちゃった！

大和くん…



ずっと…
挫折させつしないで
がんばれたの

大和くんの
おかげ
なんだよ？

だから…



ありがとう



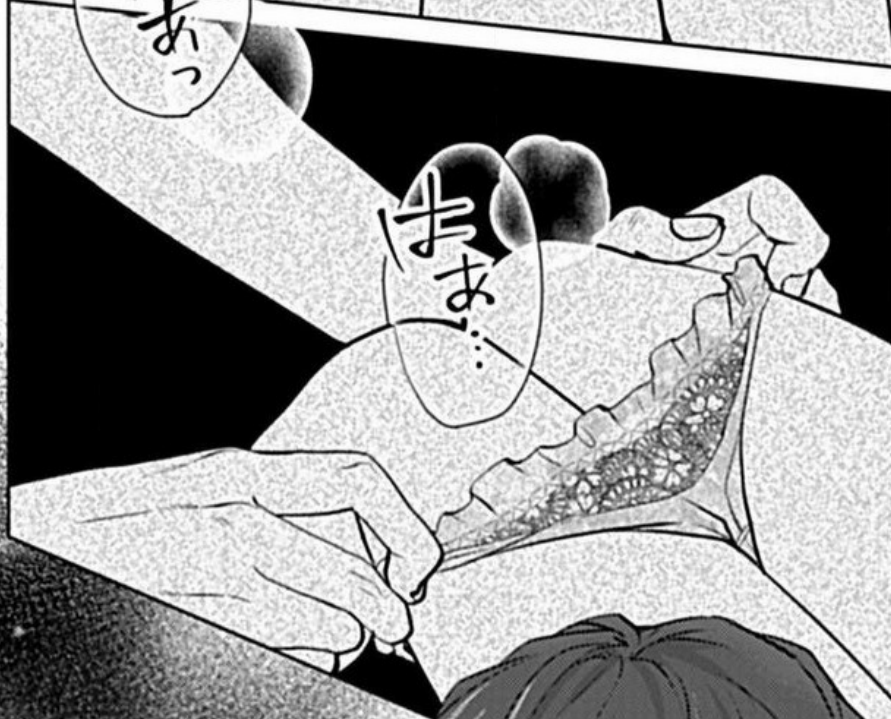
佑依ちゃん…





はあ

はあっ



はあ...



はあ



はあ



綺麗だよ

はあ...



佑依ちゃん

ふい...



裸は裸で
心もとない
恥ずかしさが...

服着てする方が
恥ずかしいって
思ってたのに...





ふふ...

ぬちゅっ



こっばんでいきんぐん
骨盤底筋群も
しっかり鍛え
られたよね

びんっ

びんっ



最近俺だけすぐに
イっちゃわないよう
ガマンするの

大変な
くらいだよ

すごい
吸いつくしてる

気持ちいい?

大和くん...

あっ

ぬっ
ぬっ

キュッ

ぬっ

ぎゅっ

んっ



あの…
あのね…

ん？

ココじゃ
なかった？
こっち？

んっ♡

そうじゃ
なくてえっ…



ダイエツト始める
前みたいな…

エツチが
したいなあ…って

はあ…

言った…

言っちゃった!!

ほあ…

っ…



…そうだね

俺も

くちゅ

んっ♡

ほっ…

がんばった
佑依ちゃんに

何かご褒美
あげたかつたし

今日は俺が全部
動くから

グクッ

佑依ちゃんは
気持ちいいことだけに
集中してて？

ドクンッ

ろろっ

気持ちいい
ことだけ…

バザッ



驚掴まれて

ズン

はぁ

は...

はぁ

はぁ

ズン



はっ

ん

はっ

吸われてる
おっぱいも

うう



ぐちゃぐちゃに
かき回されてる
ナカモ

服越しじゃない
大和くんの体温も

汗でびったり
くっつく肌も

ぬるっ

じわっ

くっ

くっ

七やっ
七やっ

くっやっ♡

熱くて濡れた
舌も唇も

全部…

はあ

気持ちいい…





んん…
だつてえ…

佑依ちゃん
腰動いてるっ…

ゆ…

んん…
だつてえ…



うあつ！



もじふ…

んん…
だつてえ…



はちゃん

ずん



奥に
欲しいの？

…もじふ

欲しい…

奥
好き…

はあ

はあ

はあ

んん…
だつてえ…



エッチで
かわいいっ…♡

くっくっく

分かった
ちよつと待って

っ…

きや…！

んん…
だつてえ…



ズン!

よっど...

や...アソコが
拡がって...

ググッ

みぢっ。

奥っ...

おちゅおちゅ
おちゅおちゅ

グッ
グッ

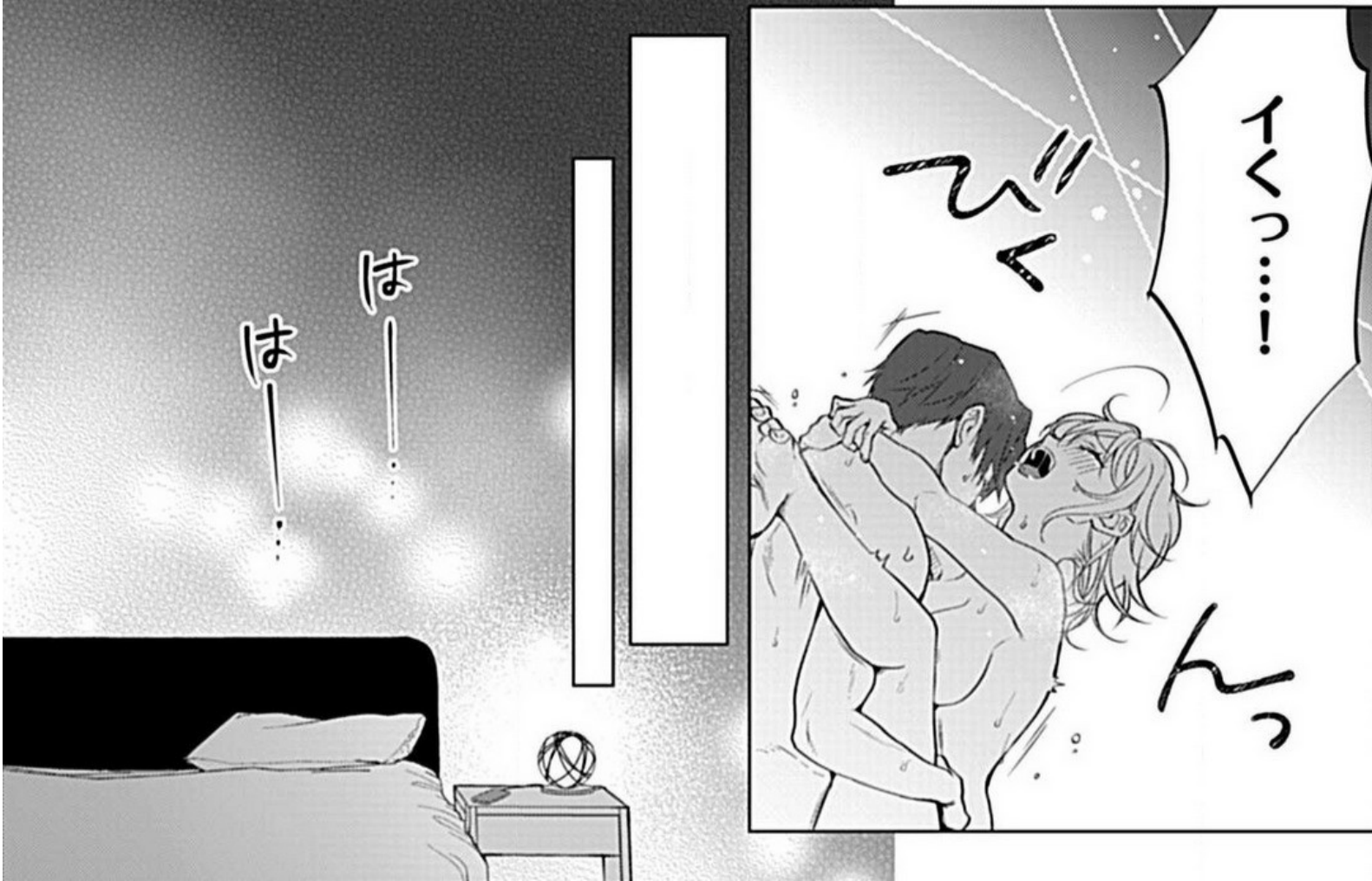
おちゅおちゅ

おく
きもちいい
よおっ...♡

あ...深あ...

おっど...

おちゅおちゅ
おちゅおちゅ
おちゅおちゅ
おちゅおちゅ





ん...

ド!!
ははは
サッ!!

ん...?

佑依ちゃん...

佑依ちゃん



へっ...?

すっぴんさん!!

まだ終わりじゃないよ

のしっ



ご褒美
だからね

もっといっぱい
イかせてあげる

ちよ!?



だ…だめ

いま

いった
ばっか…

あ…

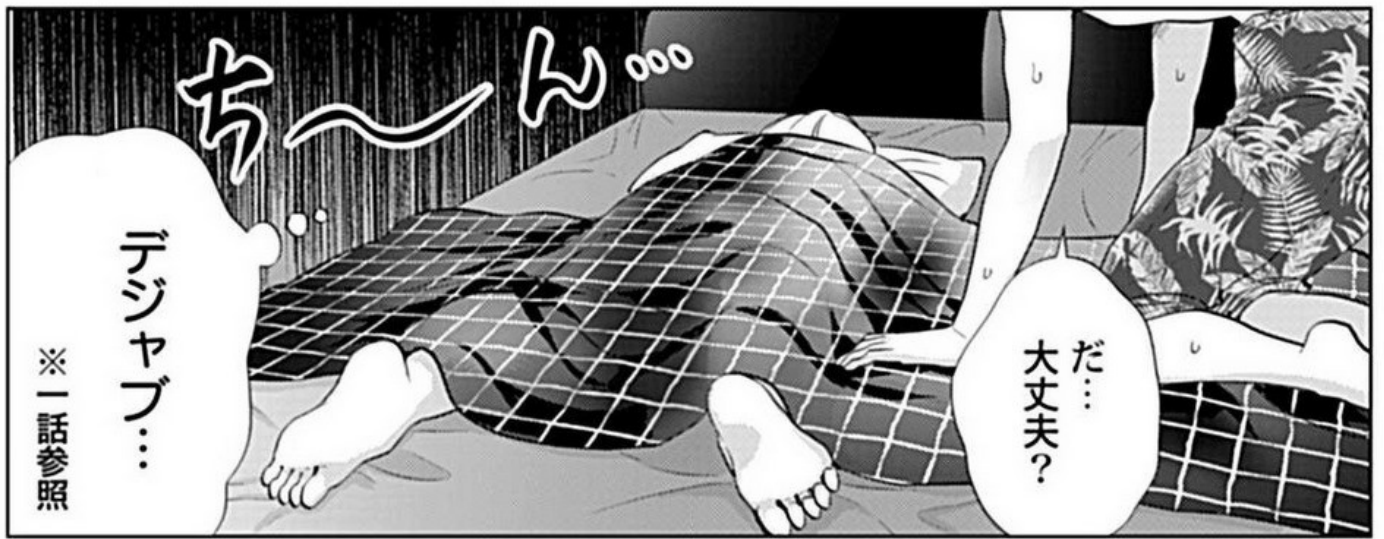


ほら
佑依ちゃんの
好きな奥っ…

あー♡

それから…





※一話参照

デジヤブ…

だ…大丈夫？



困った時のインターネット

23:28

スマートフォン



ええっ!?

そんなに!?



初めてセクササイズした時より消費してるかも…

ほとんどサレるがままだったのに



100kcal

茶碗半分のご飯くらい

うーんとね

ひゃく…?!

「オーガズムに達した時の消費カロリーは100キロカロリー近く…」

※諸説あります

えーと

大和くんによる
可愛がりセクササイズは

きよ…
今日よりは
手加減して欲しい…

かな…?

どうしてっ
かなっ

ふふっ

まだまだ続くこと
なりまじいかな——

END



可愛がりセクササイズ！ 同棲カレシは私の専属トレーナーさん fit.3

【著者】
かしをり

【発行者】
鷹海真子

【発行】
(株)英和出版社

【レーベル】
カノンミアコミックス

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。