



あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の

あ
な
の





はち…

6…7…

く…

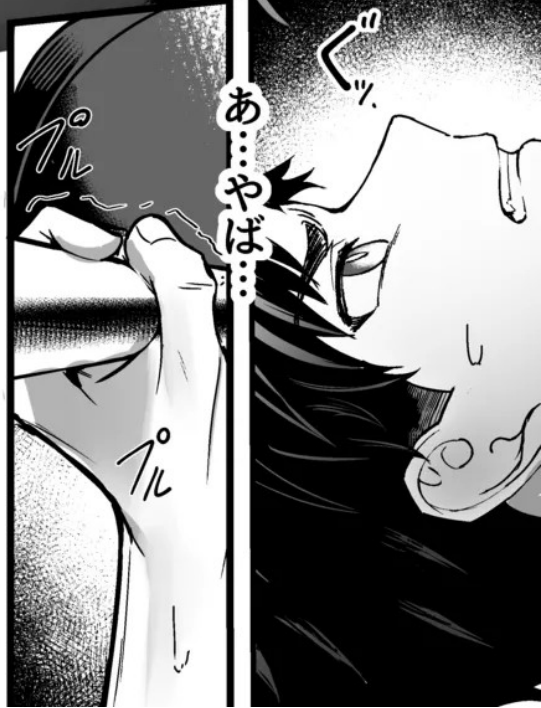
は、

あ…と
一回…!

あ、
じ…



まったく…



あ…やば…

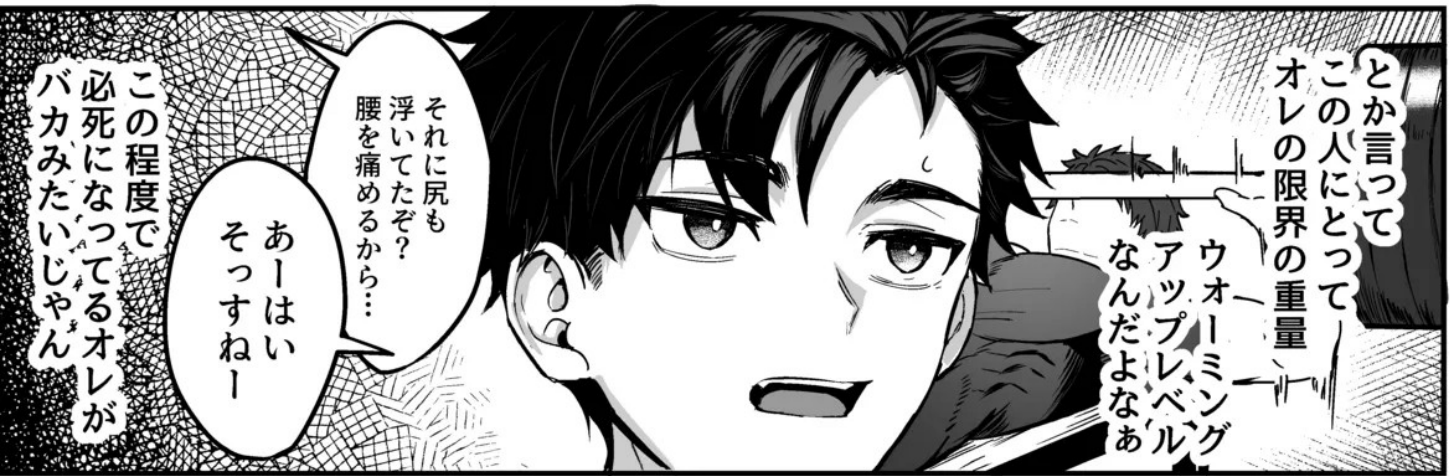


高重量やる時は俺に声かけろって言ってるだろ？

今はオレ一人でフツーに挙げられましたよ！

ふ

…そうは見えなかつたぞ全無茶をして…



とか言ってるこの人にとつてオレの限界の重量

ウオーミングアップレベルなんだよなあ

それに尻も浮いてたぞ？腰を痛めるから…

あーはいそっすねー

この程度で必死になってるオレがバカみたいじゃん



…俺が嫌ならせめて他の人に

別に…そういう訳じゃ…

…もう上がります

能瀬も上がりか

昼食行くか?
今日は奢るぞ

…いいっす
オレダイエツト
してるんで…

沢山食わないと
デカくなれないぞ?

ガチャ

渡辺先輩みたいな
ゴリマッチョは
目指してないです

そうか?
俺もまだまだだと
思うが…

…と言っても
この人の体

やっぱり
滅茶苦茶カッコいいん
だよな…

顔も良いし…

…男にも女にも
モテるんだろうな…

…って
何考えてんだオレ

オレはそっちの
趣味は無いし

ま、まあ…

渡辺先輩には
及ばないですけど
オレだってそこそこ…

単に自己満足で
筋トレしてる
だけ—





リラックス…

こんな所に
マツサージ店なんて
あったんだ



まったく…

あの人たまに距離感
バグってんだよな…

サラダチキン
買って帰ろ…



…マツサージかあ



…ケアとか
マツサージとか

そんなので
パフォーマンス
上がったら
苦労しないって…



申し訳ございません
只今ご予約が
三ヶ月ほど先まで
埋まっておりまして…

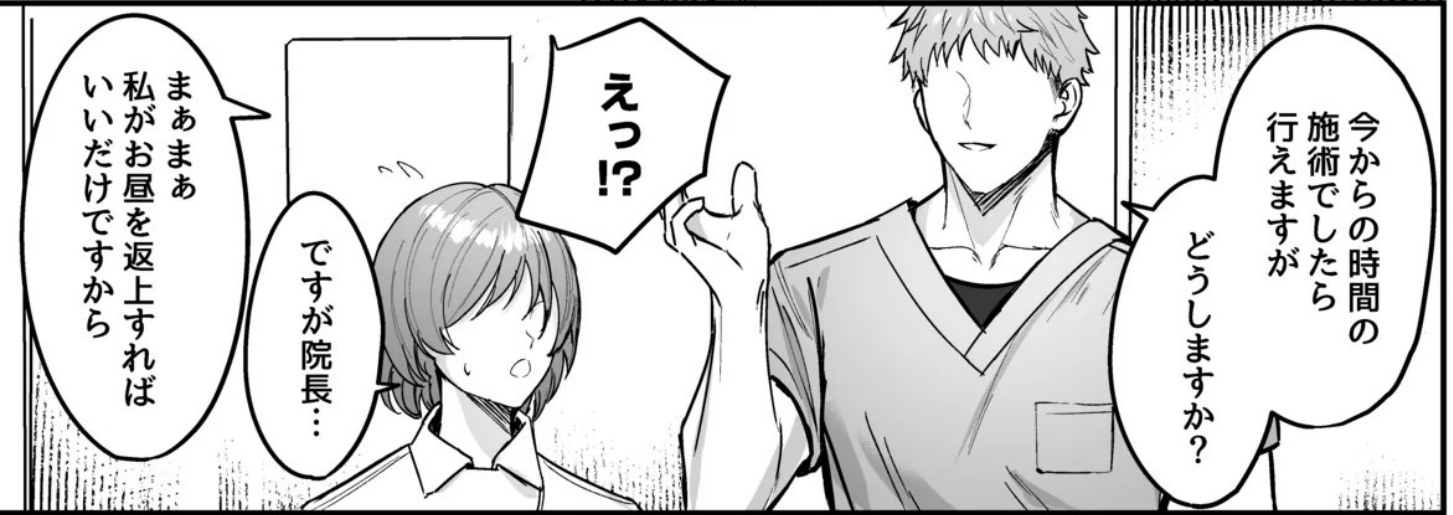
げっ
マジか…



いらっしやいませ

えと…
初めて来たんですけど…

ご予約された
お客様ですか？





ん…

ス…

アロマって
やつ…？

…なんだろ
この匂い…



う…
なんか緊張すんな…

というか…
すげー場違い感…



これは
初めてのお客様には
必ず焚いているんです

リラックスして頂く
為のものでして…



こちらのアロマ
お気に召しましたか？

あー
いえ…

オレこういうところ
来るの初めてなんで…

ふふ
緊張なされなくても
大丈夫ですよ



どうやら
トレーニングに伴う
体のケアで
お悩みがあるとか…

ご安心ください
隅々までほぐして
差し上げますので
それでは…

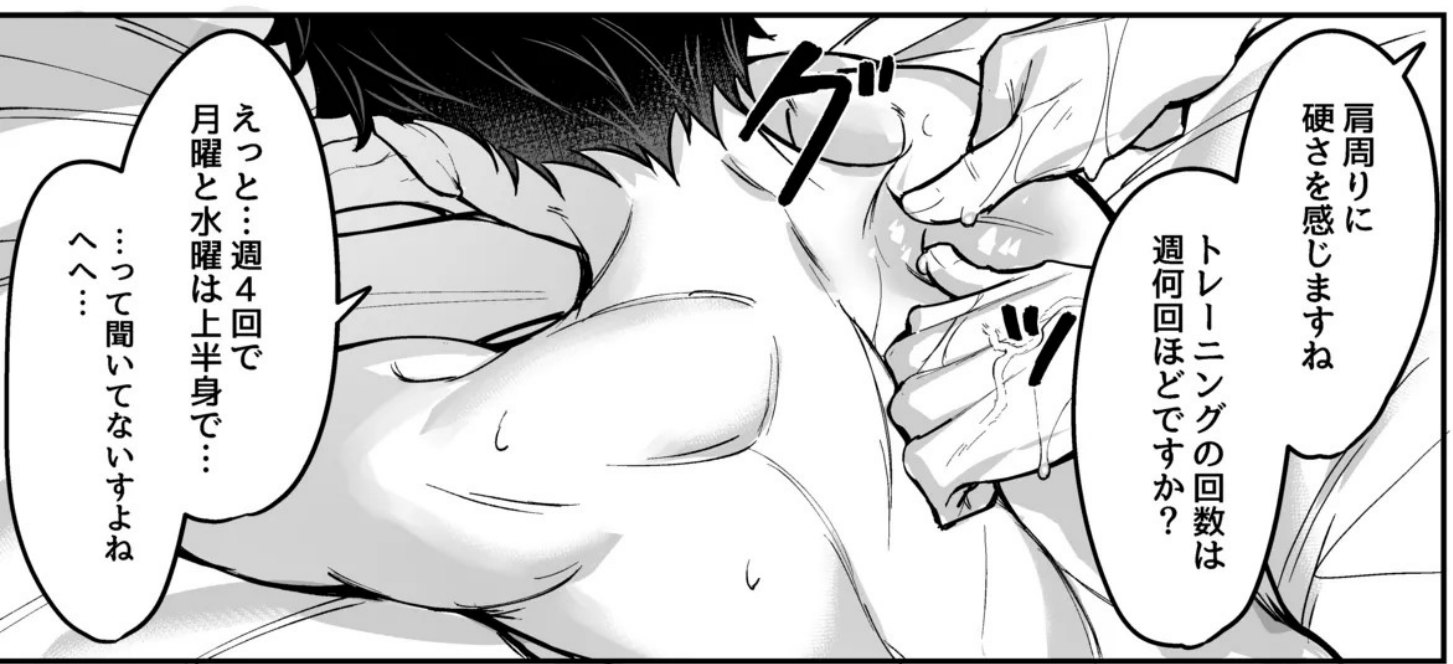
…はい…



まずは肩周りから
ほぐしていきませうね

鋭い痛みを
感じたら
遠慮なく仰って
下さい

はい…

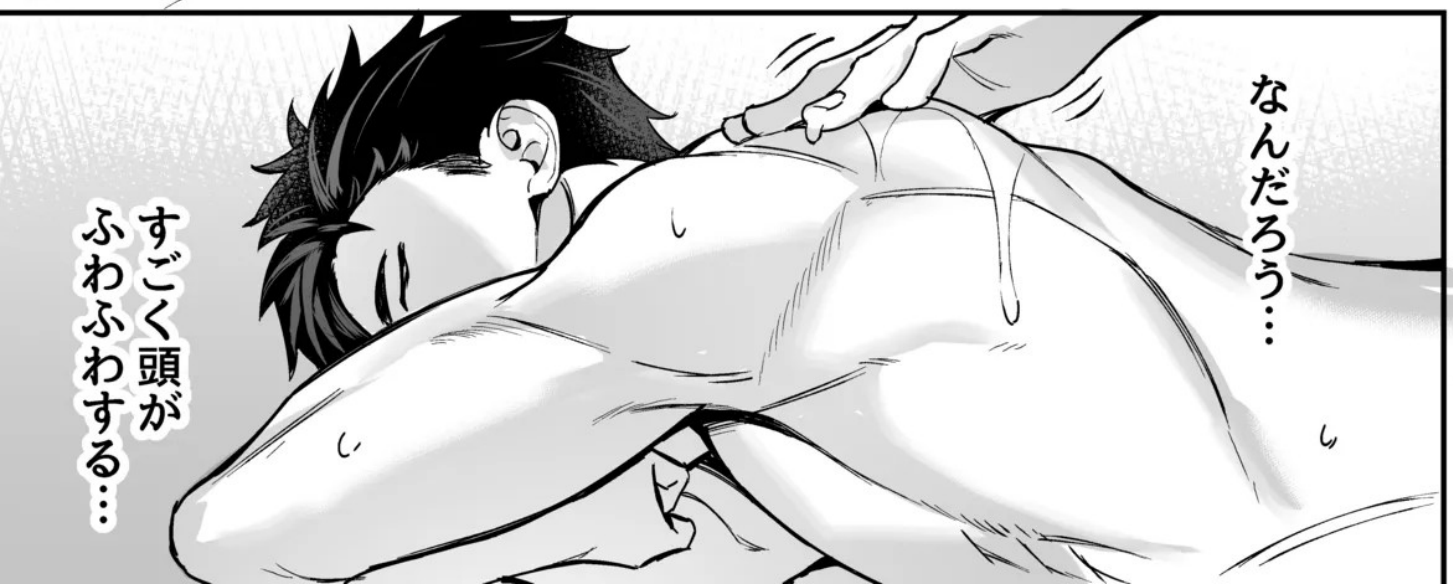


肩周りに
硬さを感じますね

トレーニングの回数は
週何回ほどですか？

えっと…週4回で
月曜と水曜は上半身で…

…って聞いてないすよね
へへ…



なんだろう…

すごく頭が
ふわふわする…

次は足回りを
ほぐしていきます

マッサージなんて…
つて思ってたけど

意外と
悪くないかも…

…はい…

いや…
気持ちいい…

ふあ…

我慢しなくて
いいですからね

声が出てしまうのは
普通の事です

ふあ…

やば…
声出た…



この辺りは
トレーニングで
特に酷使するので…

重点的に
施術致しますね



腸腰筋、大臀筋
ハムストリングス…



なんだこれ…
なにを…
されてるんだ…

よく分かんない…



腰が…
どんどん熱く…

それどころか…っ

では仰向けに
なつて下さい

ドキ

えっ？

す、すいません
今ちよつと...

やばい...っ
滅茶苦茶
勃つてるのに...

グググ

安心して
下さい

ブルブル

至つて正常な
反応です

しっかりと
ほぐされている
証拠ですよ

ア...

ヒク

ヒク

は...は...



今日は大胸筋の
トレーニングを行った
そうですね

こちらも
しっかりと施術
致します



身体の反応に
心を委ねてください



腰が浮いてくる……っ

最後に
股関節周りを
施術しますね

ま…ま…
まって…

ちんこ
触られてないのに…



揉まれて…

ぬり

ギュウウウウ

押されて…

撫でられて…っ



さあ、しっかりと
老廃物を
出し切りましょう

精子が
漏れてくる…

これ…絶対
ダメなやつ…

だめ…だ

何も考え
られない…

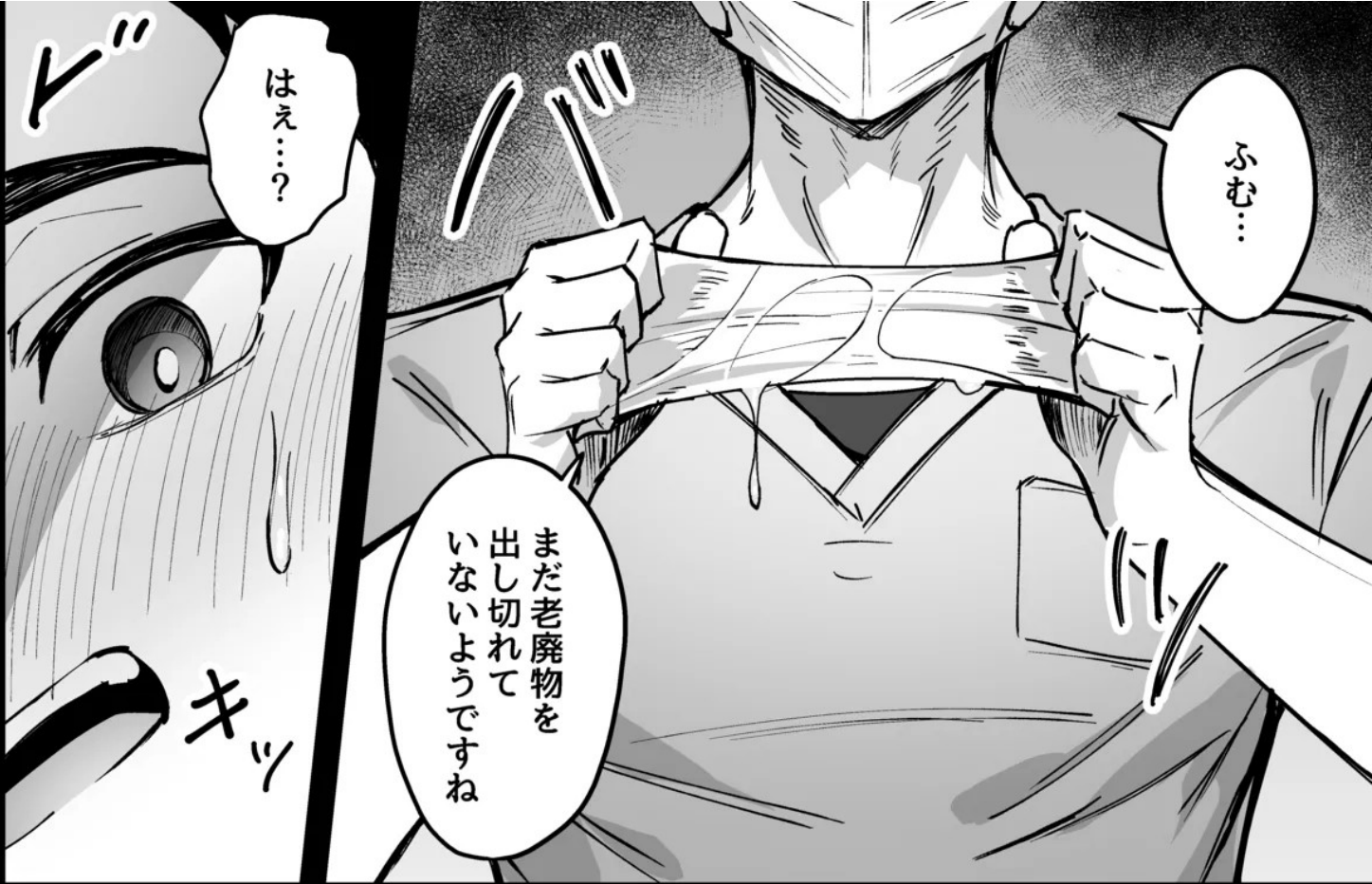
こんなの…

マッサージじゃ…

あっ♡

あっ♡





はえ...?

ふむ...

まだ老廃物を
出し切れて
いないようです

キッ



それでは...

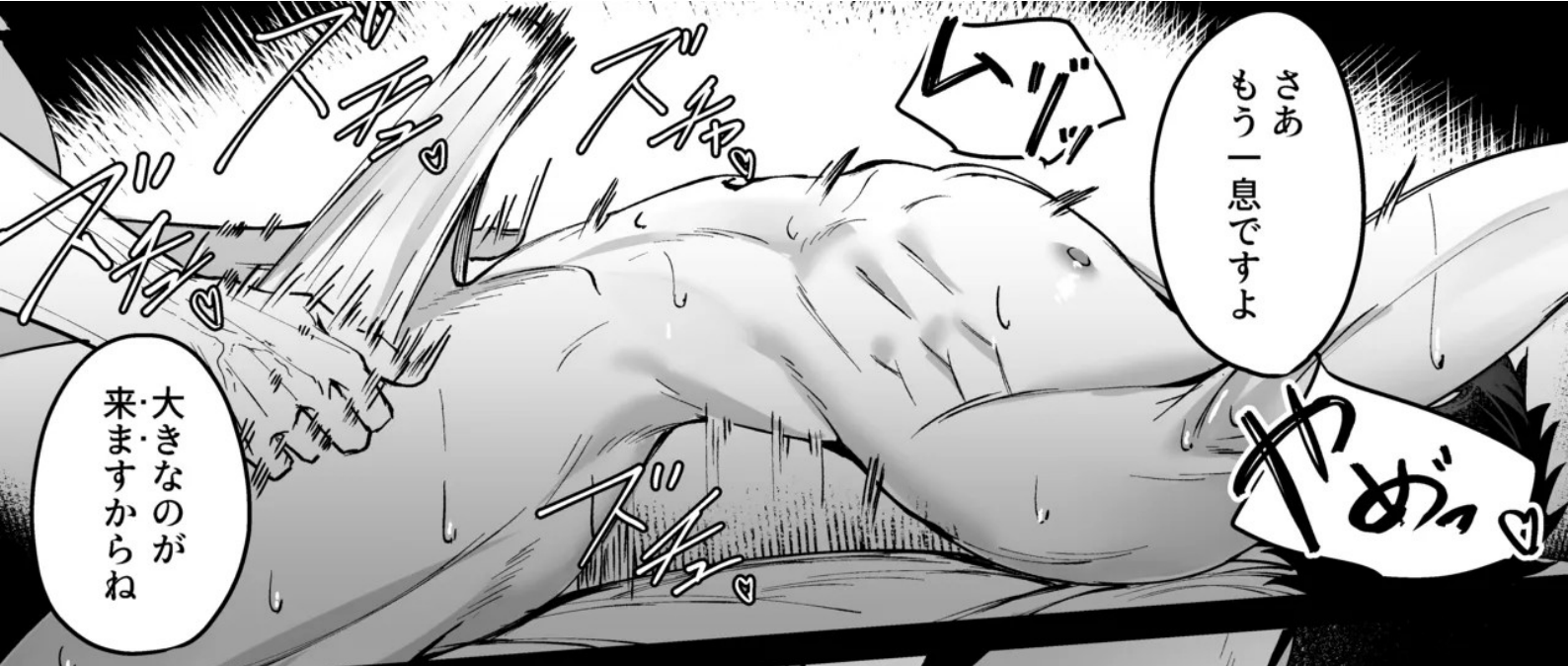


それっ
無理!!

身体が
言う事効かない!?!?



まって...っ
まって...!?



大きなのが
来ますからね

さあ
もう一息ですよ

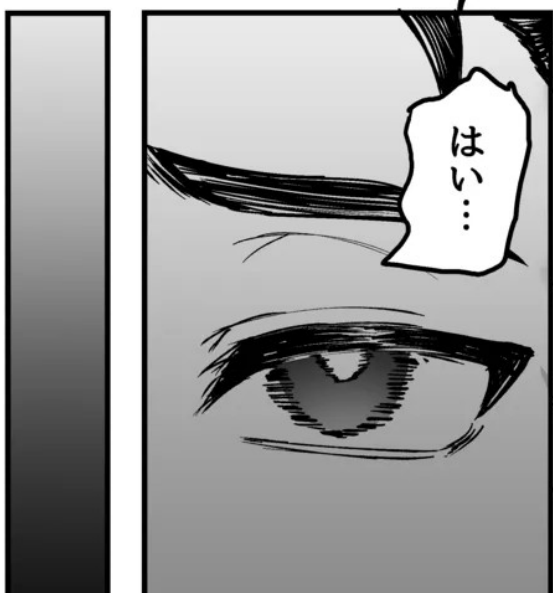
やめっ♡



おしっこ...
じやない...

ナニか...出てるっ

やめっ♡





何で
気づかなかったんだ…?

あんな所
もう二度と…



…くそっ

ぼーっとしてたら
こんな時間だ…

今思えば
金払って

セクハラされた
だけじゃねえか…?



びてっ!?

ちっ



すぐに効果が現れると
思いますが

一回目の施術ですので

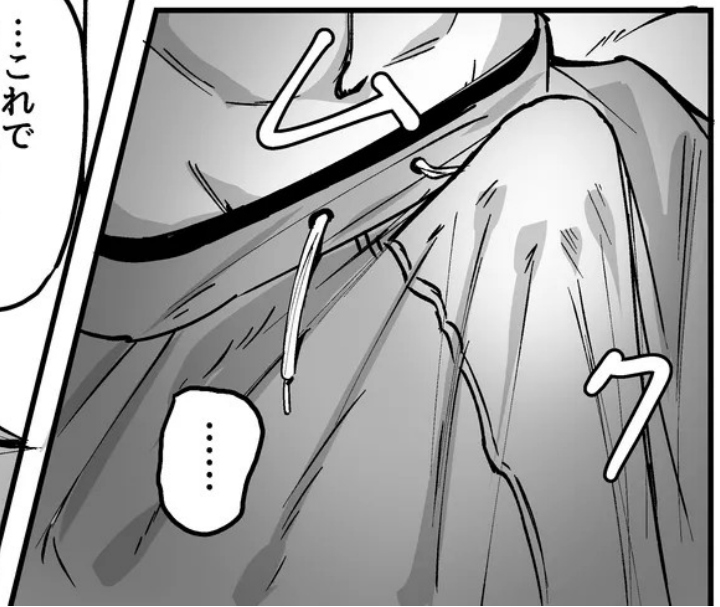
今週中に
またいらして下さい



…これで
効果無かったら

抜いて
寝よう…

クソレビュー
ぶん投げてやる…



…

ク



なんだこれ!?

すげー!!



今まで
拳がらなかったのが
嘘みたいだ...!!

重量設定
間違えてないよな!?



あつ先輩!

今のオレは
こんなんじや
物足りないくらい...



お、おい
大丈夫か...?



は…



その…なんだ

フホ…
お前
ズボンが汚れて…



え…?



なんだよ
これ!!



おっ
おっ
おいっ…

なんだこれ!?



大丈夫か…？

能瀬…

何が起きて…

くそっ…!!



あまり
気にするな…

先輩の声で…

!?

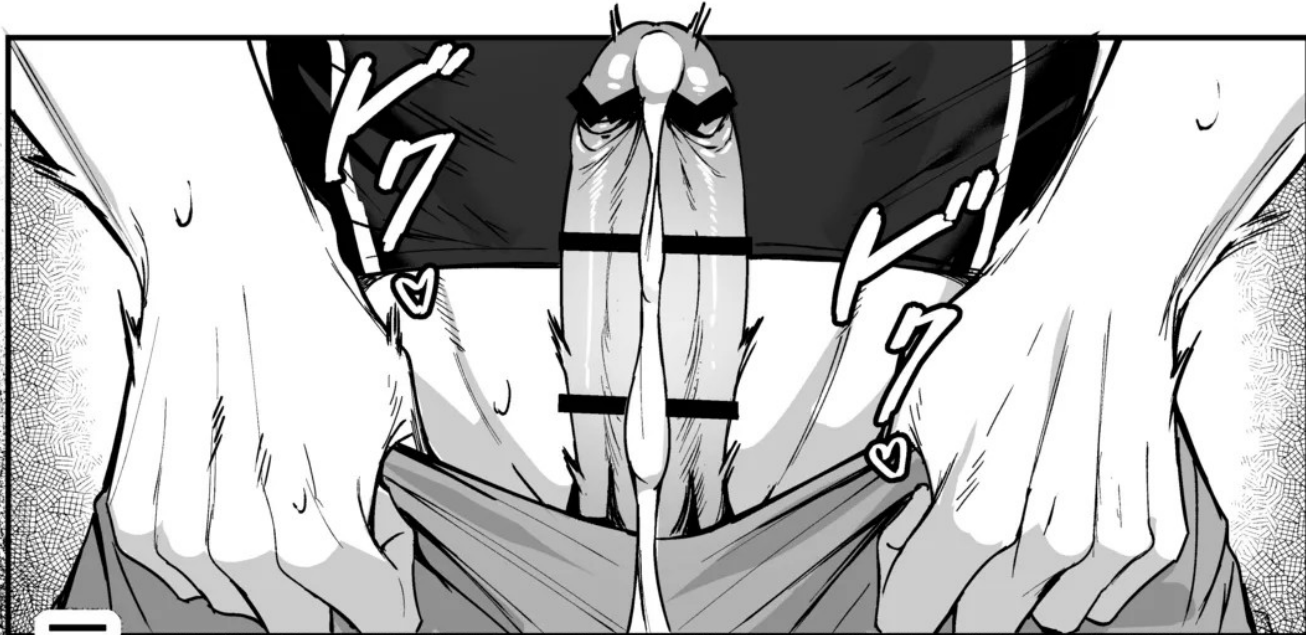
その…
なんだ

…オレの着替えを
貸してやるから

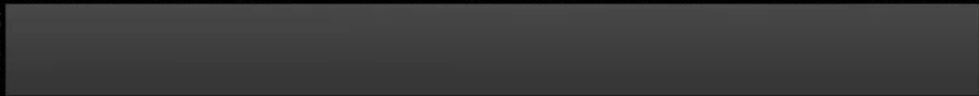
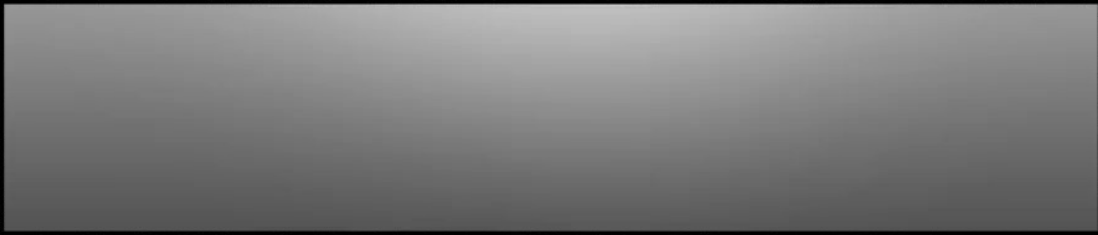
いつて…!?



オレの身体…



一体どうなって…







せ…先輩っ!?

なんで
こんな所に…

それは
どうでもいい事
…だろ?

それより
どうして俺を
選んだか…だ

な、何を…

なんだ…

気付いて
ないのか?

チンコを
こんなに勃起させて

…!?



口に出さないと
分からないぞ…？

うあ…♡

やゆ♡



俺にどうして
欲しいんだ…？

どうして…！！

♡



あの…オレに…
先輩に…っ

もっと…
触ってほしい…

何を…
言ってるんだ
オレ…！！



よく言えたな

ダメだ
先輩の声

脳にぐる…♡

でも本当は—

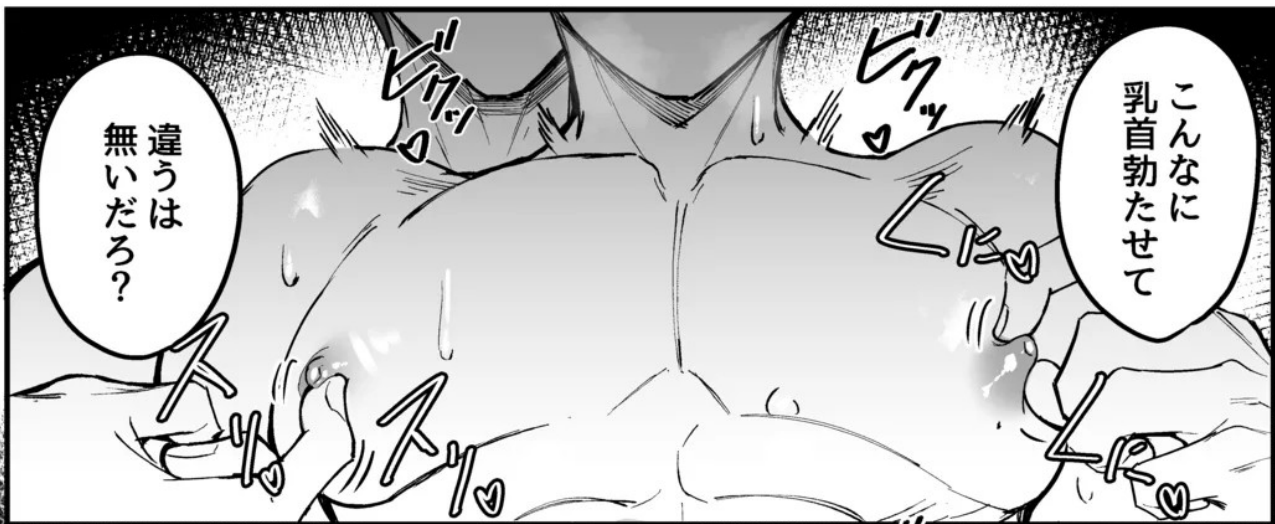
ツ



ち…違…っ！

オレにココを

弄って
ほしいんだろ？



違うは
無いだろ？

こんなに
乳首勃たせて



タマも
上がって
来てるぞ？

下からも
こんなに我慢汁
垂れ流して

なんで…



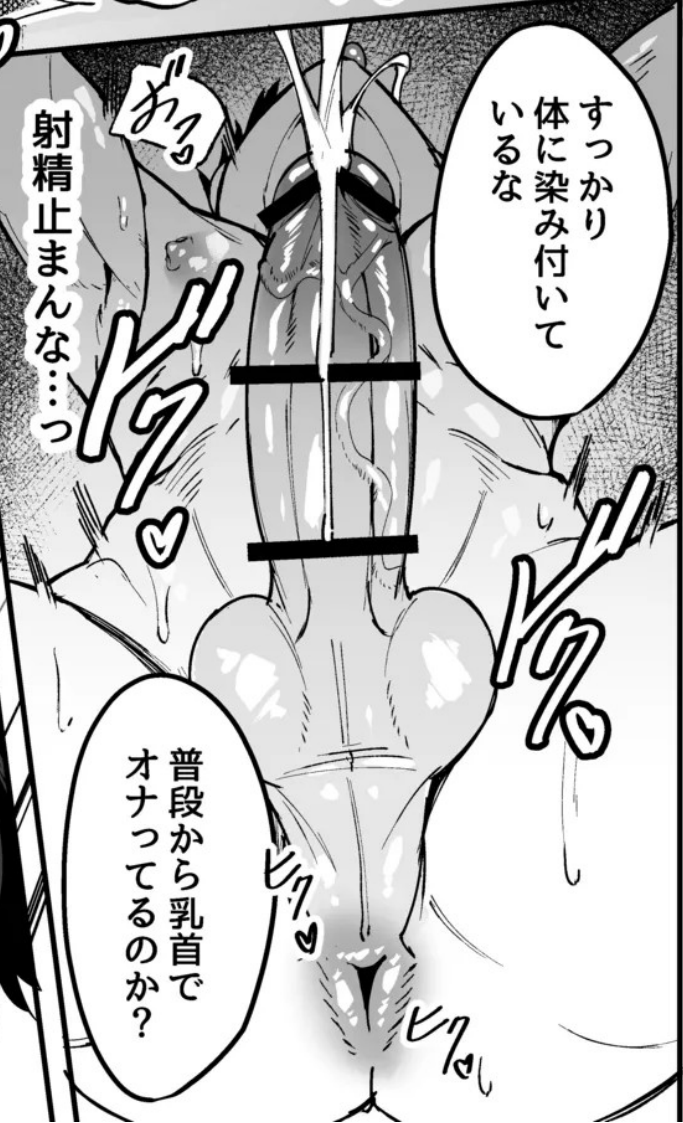
こんな事
なってるんだ...??

そろ

乳首だけで
イけ



それじゃあ



すっかり
体に染み付いて
いるな

射精止まんな...っ

普段から乳首で
オナってるのか?



これで…

先輩のチンポ…♡

どうされたい？



もっと心の奥まで潜ってみよう

これが…

ずっとコレが
欲しかったのか？

随分熱心に
舐めるな

ダメだ…

頭が先輩のちんぽ

本能で求めてる…♡

けど…

それだけじゃ
足りない

チロチロ
舐めてる
だけじゃ

ほら…

ずっと
終わらないぞ

喉を滅茶苦茶に
ぐちやぐちやに

失神するほど…



欲しかった...♡♡



ここまでは
ウオーミングアップだ



ケツは弄ったことあるだろ？

な…ないです
そんな汚い所…

全く…

ス

ありますっ
ありますっ…♡

指で少しだけっ…

この期に及んで
まだ自分に
嘘をつくのうか

もう俺のも余裕で
啜えられるな

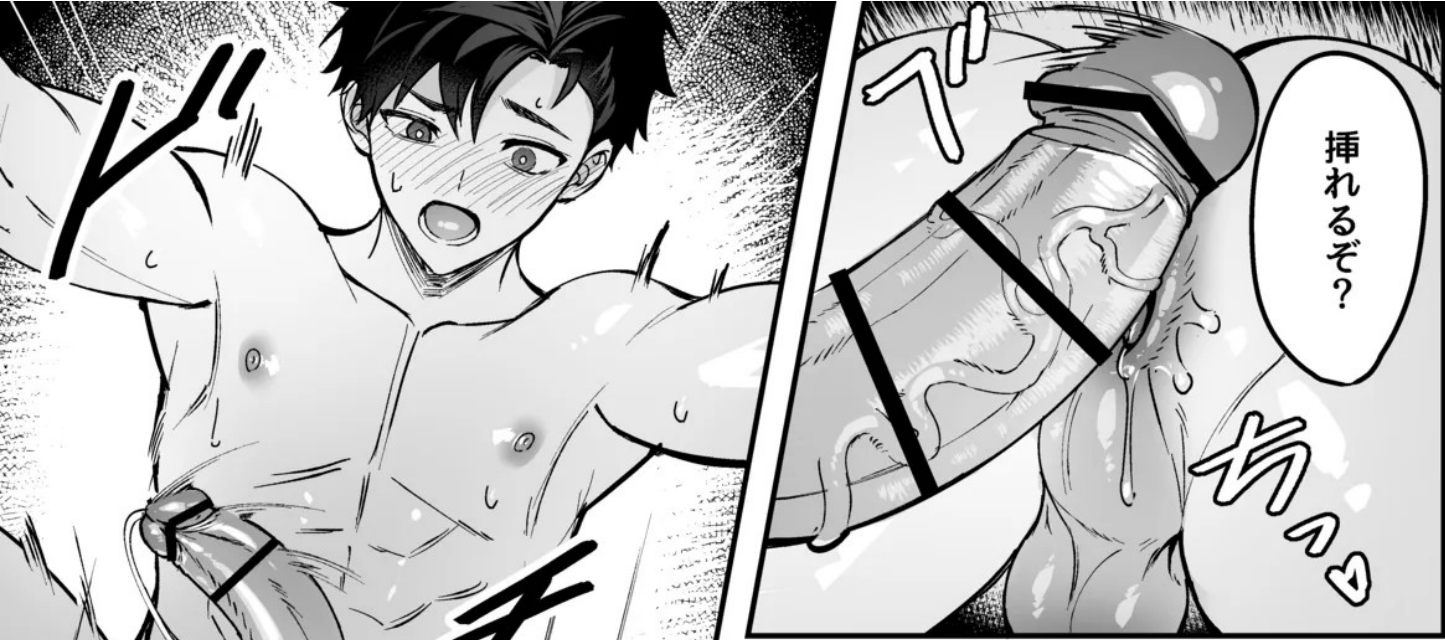
え…っ？

少し？

指3本啜えるほど
だらしなく
ケツ広げて…

あゝ♡

ほあ♡



挿れるぞ？

ちゅっ♡



ちよ…
ちよつと…

ま…待つ…!!



お前のもっと
ストイックだと
思ってたんだがな

おっか…
おっか…♡

ちゅっ♡

ドロ♡





けど
そんなお前も

好きだ

びん

びん

♡♡

ビーン
ビーン
♡♡



良い締め
だったぞ

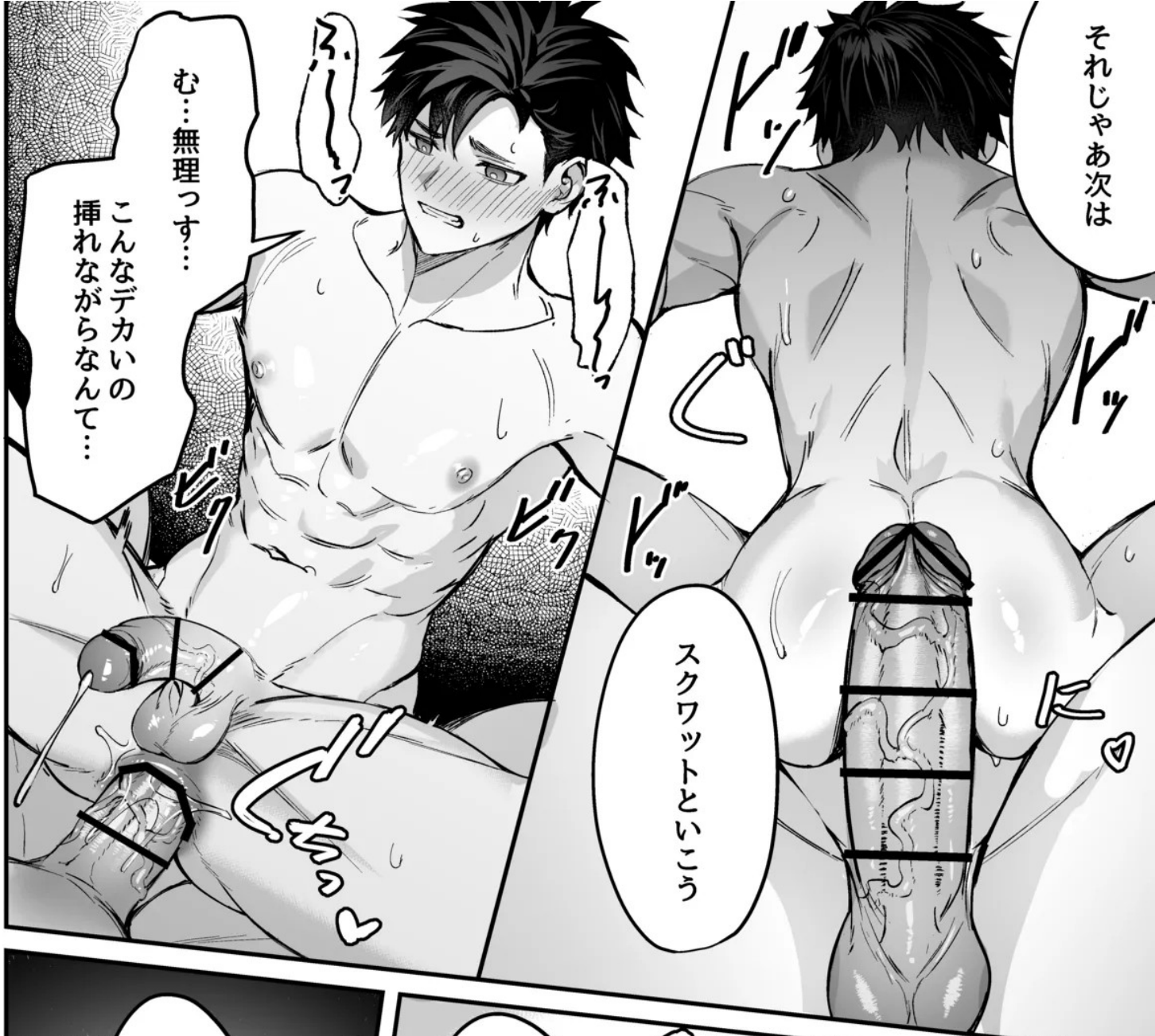
ハッハッ

トレーニングの
成果が出てるな



いっぱい...中...
出てる...♡

グッ
グッ



それじゃあ次は

む…無理っす…

こんなデカイの
挿れながらなんて…

スクワットといこう



足トレちゃんど
やってるのか?

おちちち

いつもバーベル
担いでしてるだろ?

仕方がない

そっ…
それとこれじゃ…



1!

俺がサポートするぞ

クニクニ
〜?〜

!?



2!

まだ始めたばかりだぞ

どろろ

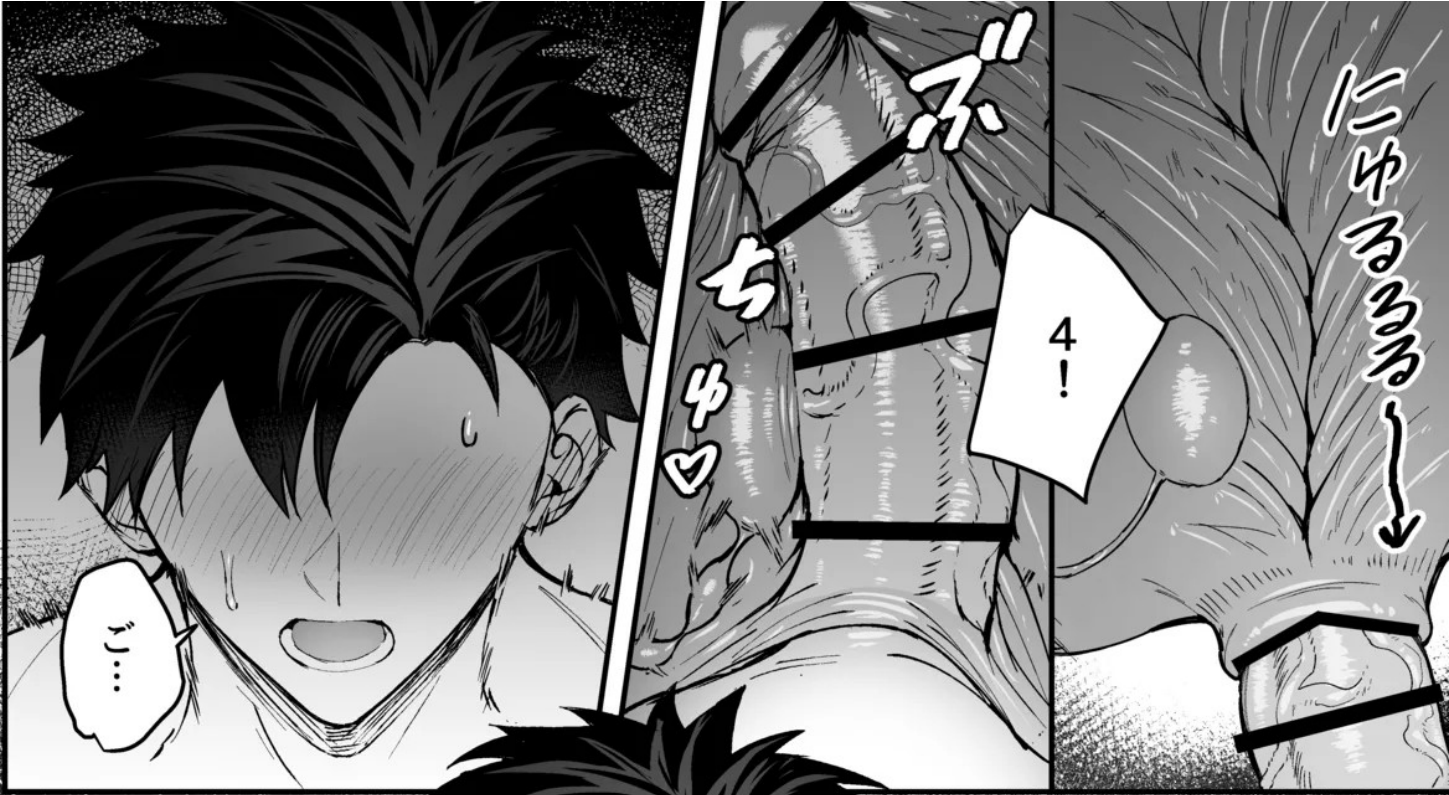
ぎゅっ...♡

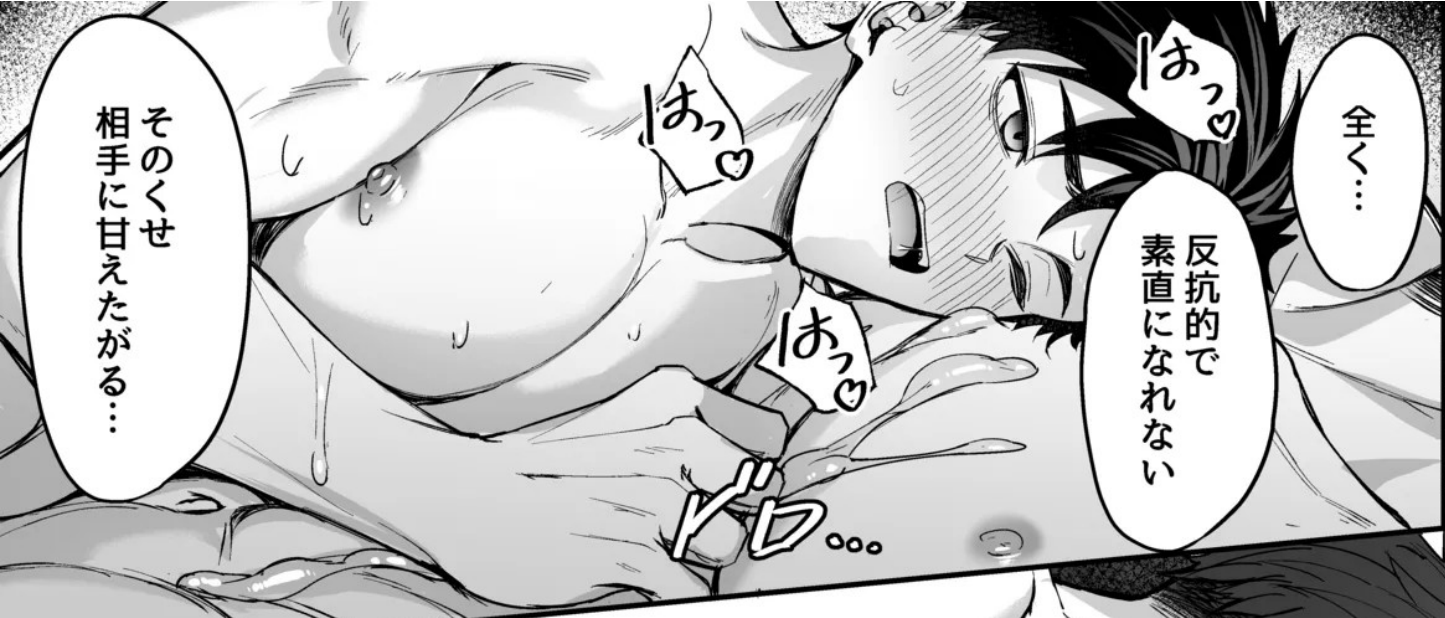
ぎゅっ...♡

3!

もっと持久力をつけろ

どろろ♡





全く…

反抗的で
素直になれない

はっ♡

はっ♡

ゴッ…

そのくせ
相手に甘えたがる…

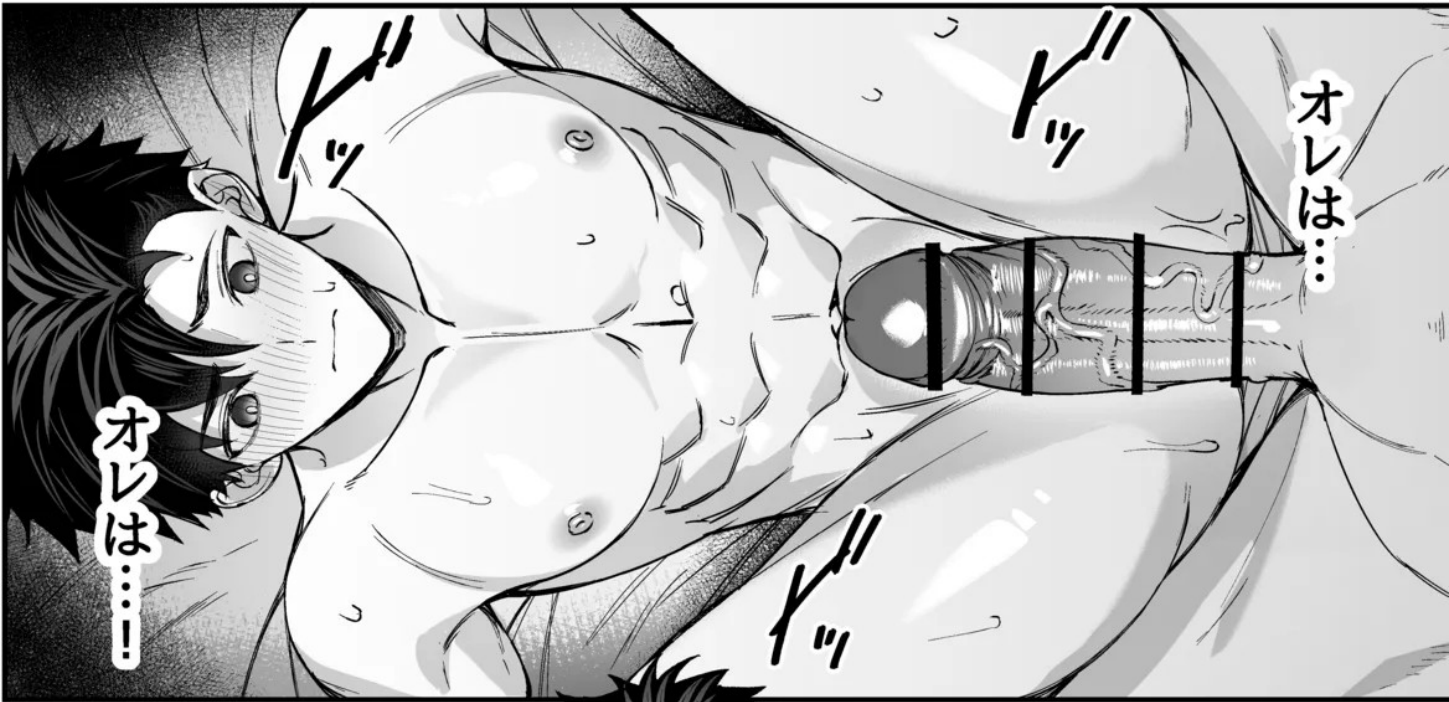


さあ
最後の躰だ



一度くらい正直になれ

挿れて欲しかったら



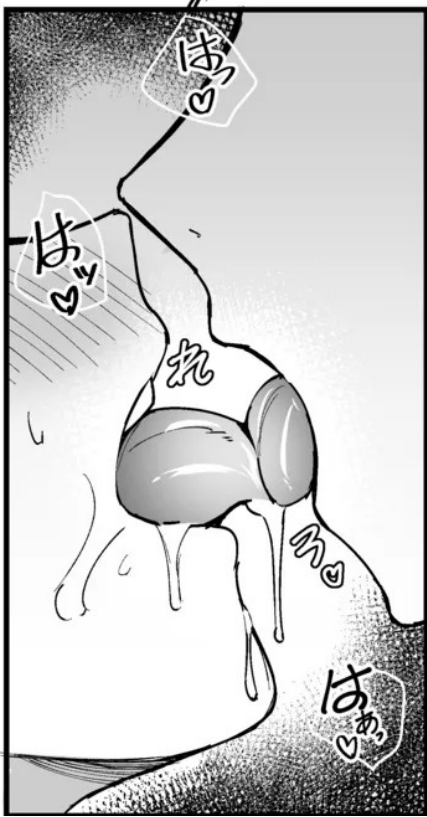
オレは…!!

オレは…



…先輩
オレのナカに

先輩のチンポ
下さい…っ





ずっと...!

ずっと先輩が
好きだった...!



オレが初めて
ジムに入った
あの日から

ずっと...

先輩への思いを
何もかも
全部ぶちまけて

先輩…♡

せんぱいっ♡

もう
気持ちよくなる
事じか考えられない

そろそろ
出すぞ

之也

先輩が…
オレの名前を
呼んで…♡

モリッ♡

なるなる♡



せんぱい...♡

せんぱい...♡

すぎ...

せんぱい...♡

ちゅ♡

ちゅ♡

ちゅ♡

ハッ♡

ハッ♡

…お疲れ様でした

ほぐし完了です

心と身体の

ズビズビ♡

心と身体の ほぐし やさん

ご購入いただきありがとうございます。

またしても支援サイトで展開している筋トレ男子シリーズのキャラを持ってきました。左右非対称の髪型大変。

本当は30pくらいで終わらせる予定のお話でしたが描きたいシチュの為予想以上に膨らんでしまいました。

こちらは一応続編の構想はあります(いつになるのか全く不明)ので、首を長くしてお待ち頂ければ…と思います！

発行日:2026年1月18日

サークル:しーお一つー

代表:なよし

Pixiv ID:19570636

Twitter ID:nayoshi744

-注意-Caution

本書の無断転載・複製・web上でのデータ共有を固く禁じます。

Unauthorized reproduction, copying, or sharing of data on the web of this document is strictly prohibited.