

大和  
が  
提督  
の  
ダイ  
エツ  
トを

Hi!!!

お手伝い  
します!

DOJIN  
R-18  
成人向け作品

18歳未満の  
購入・閲覧禁止

提督ー  
おまたせしました！

カツ

うふふっ  
お褒めに預かり  
光荣です  
お粗末さまです

食った食ったー  
やっぱり  
大和の料理は  
旨いよ！

大和と  
ケツコン出来て  
私は幸せだよー

ふうー

まあ  
提督ったら

ごっぶり

本日も大和  
自慢のフルコース  
ご賞味下さい！

非理法

頂きます！

また  
この二人は…

エヌマルクメるわ

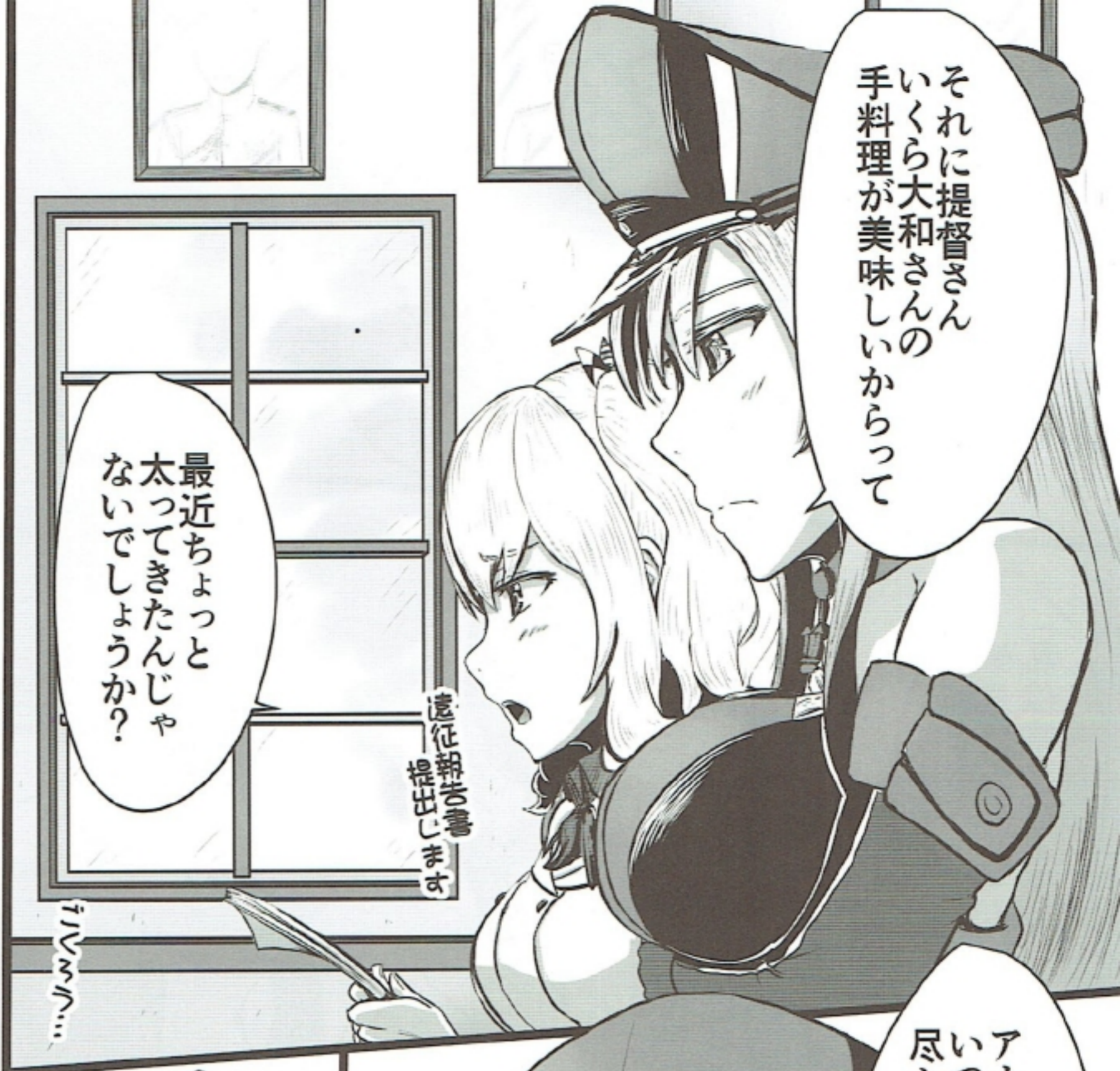
フッ  
フッ

度々入ります

いいなあ  
大和さん…



そ そんな事は...



それに提督さん  
いくら大和さんの  
手料理が美味しいからって

最近ちょっと  
太ってきたんじや  
ないでしょうか？

提督様も  
太ってしまっ  
た



「...」

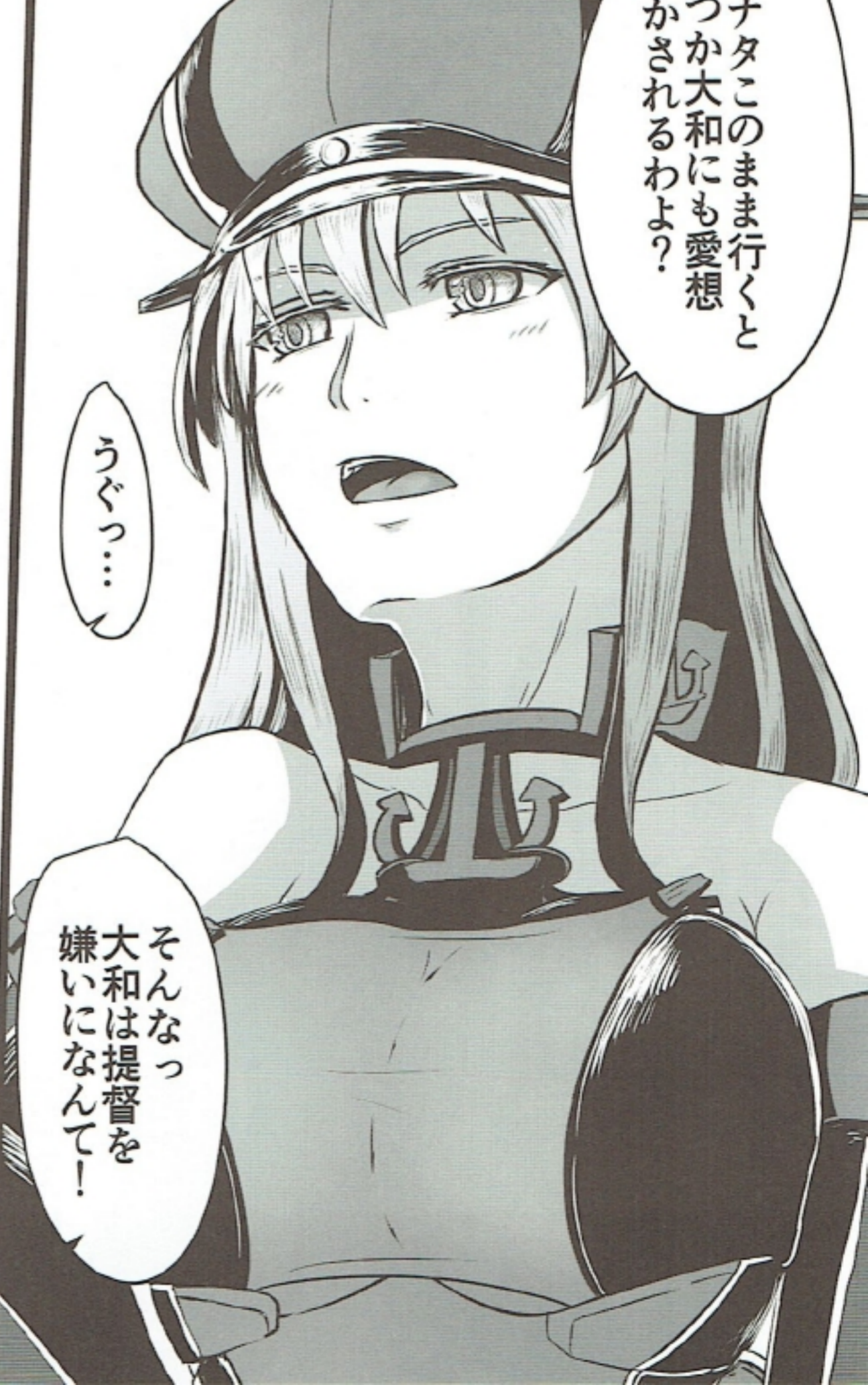
着任当時



それに大和は  
ぷにぷにした提督も  
カワイイと思います♡

大和♡♡

原因はアナタね...



アナタこのまま行くと  
いつか大和にも愛想  
尽かされるわよ？

うぐっ...

そんなっ  
大和は提督を  
嫌いになんて！

でもでもっ  
肥満が引き起こす病気も  
多いと聞きますよ？

ダイエットでも肥満は  
社会問題なのよ

最悪  
死に至るケースも  
あるって言うわね

私には関係ない

おいおい  
そんな大げさな…

死に至る…

提督  
痩せましょう…

大和は提督が  
心配です…

…へっ？

提督  
減量任務  
発令です！

大和が  
提督のダイエットを  
お手伝いします！

えいえい  
おー…

お困りだ…

ええ…

かみはなはな

わあー

ここが  
トレーニング室か

ほまろ

この時間は  
ほぼ貸し切り  
みたいですね

どうか  
なされましたか  
提督？

イヤ  
ナンデモ  
ナイヨ

では  
準備運動を  
兼ねて柔軟から  
始めましょう！

怪我予防と  
体幹を鍛えて  
運動スイッチONです！

「おー」  
「かんぱー」  
「おー」

…ゴクリ

めんど...

いっちにー  
さーんしー

う...

ごーろーく  
しーちはーち

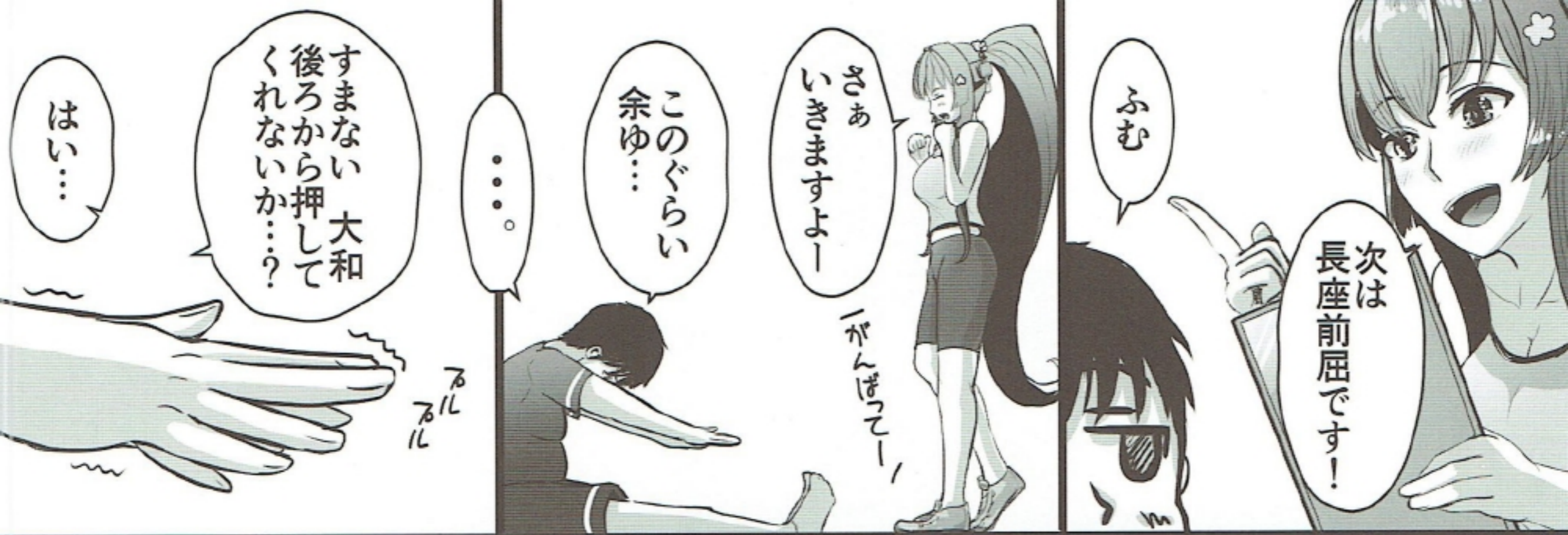
ここれは  
これ...

にーに  
さーんしー

提督もどろろぞー!

うううー!

提督もどろろぞー!



次は  
長座前屈です！

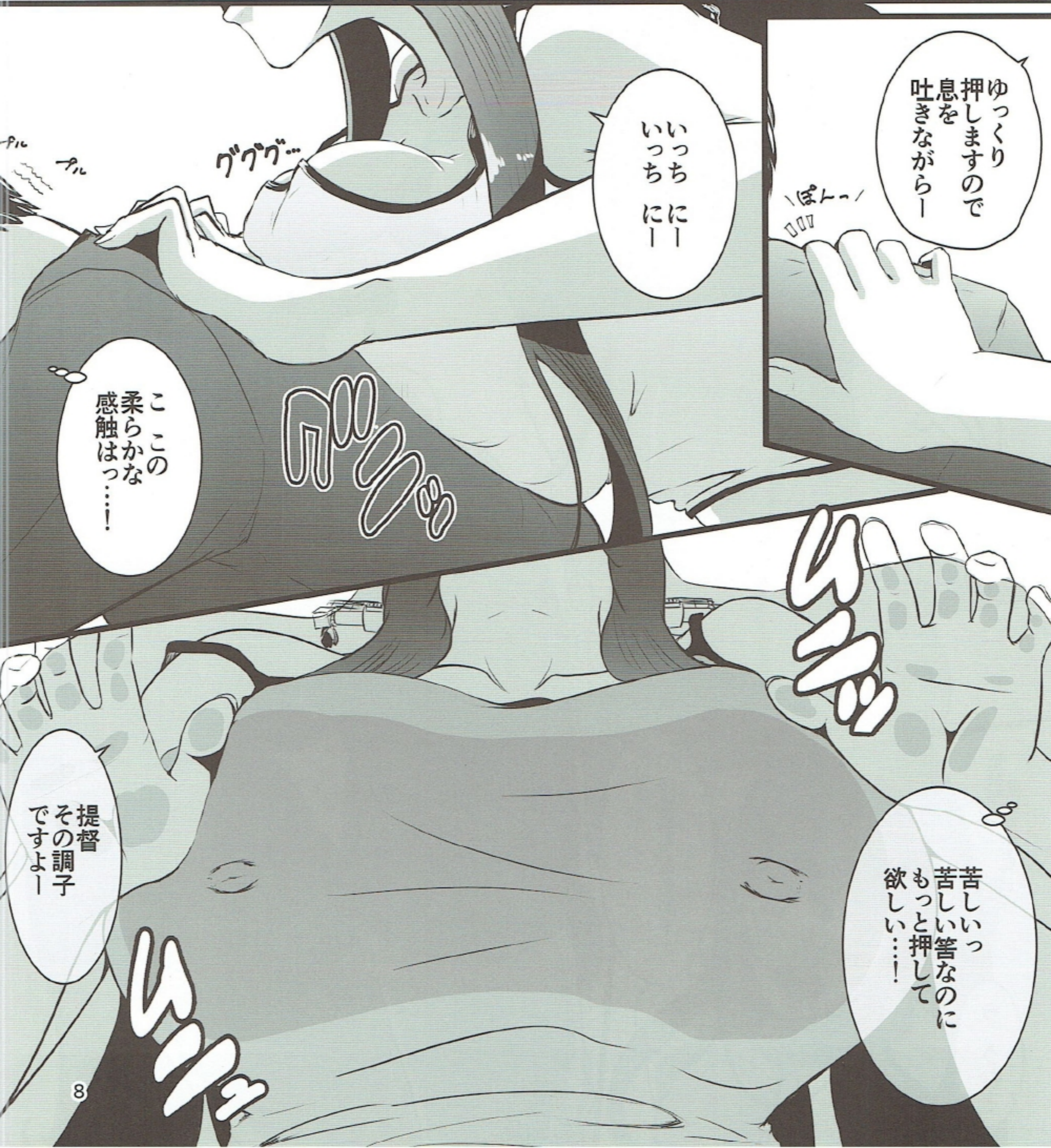
ふむ

ふむ  
このお前もよー

このぐらゐ  
余ゆ……

すまない 大和  
後ろから押して  
くれないか……？

はい……



ゆっくり  
押しますので  
息を  
吐きながらー

いっ  
ちち  
にに  
ー

ここの  
柔らかな  
感触はっ……！

苦しいっ  
苦しいっ  
もっとなんのに  
欲しい……！

提督  
その調子  
ですよー

次は  
担ぎ合いです！

背中合わせに  
腕組みしてお互いを  
持ち上げましょう

「学校で  
やったのですわ」

大和から  
行きますね

「んんん」

「いっちゃん  
しー」

臀部に当たる  
この確かな  
弾力っ…！！

反る度に  
安産型な大和の  
尻の弾力で

んんん…

私の  
身体が弾み  
心も弾む…っ！

「ごーろーく  
しーちはーち



えー次は  
筋トレですね

定番の腹筋から  
やってみましょう！

さすがに  
これなら  
ひとりでも

いきまますよー  
いーち

ポン...

まだ1回目  
ですよ提督...

すみません...

提督！

もう無理…  
休憩しよ…

し 仕方あり  
ませんね…

今回は  
大和が特別な  
「お手伝い」を  
致しましょう

提督が途中で  
音を上げた時用に  
この裏メニューも  
渡しておきますね！

え…これ  
本当に私が  
やるんですか…？

ギョウウ！！

じい

コホン…

それじゃ  
大して  
変わら…

むにゅ

ひん

今度は大和が  
足を支えて  
差し上げます

あら…

腹筋が  
出来る度に  
大和のおっぱいを

舐めても  
いいですよ…？

なん…だと…





つ次は腕立て伏せです

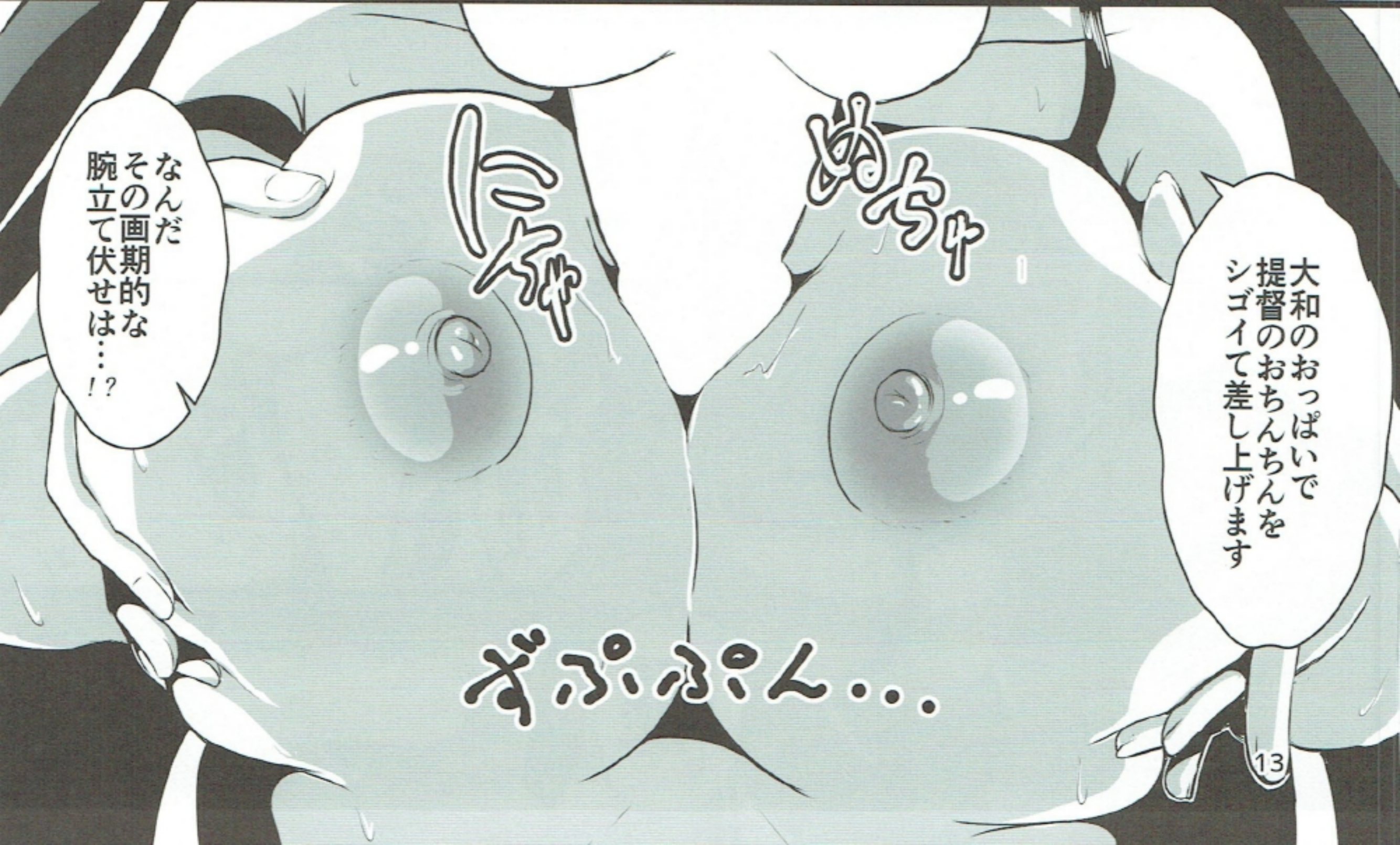
大和が提督の下に入って

提督が腕立て伏せする度に

い？ い？

あ

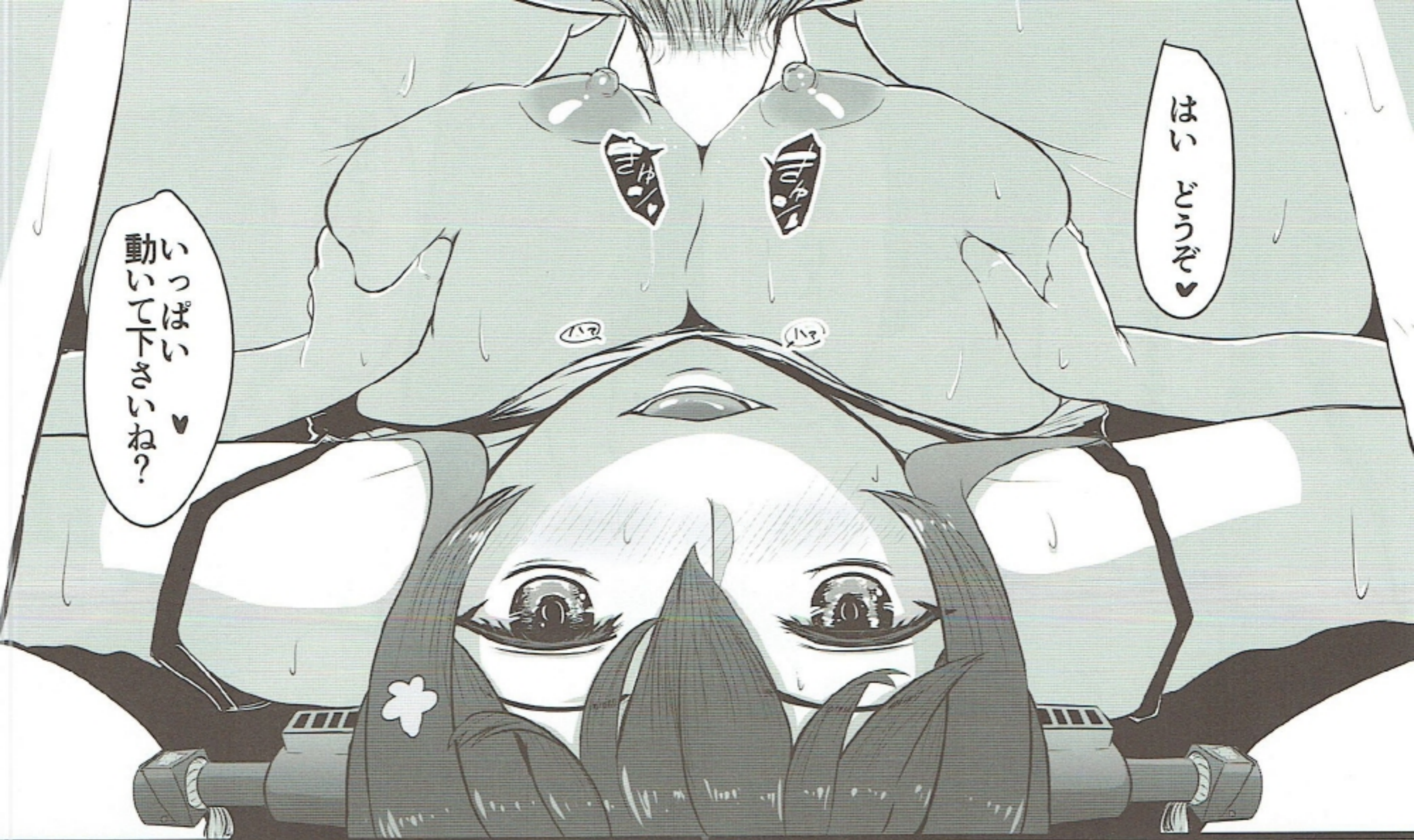
いっ！



大和のおっばいで提督のおちんちんをシゴいて差し上げます

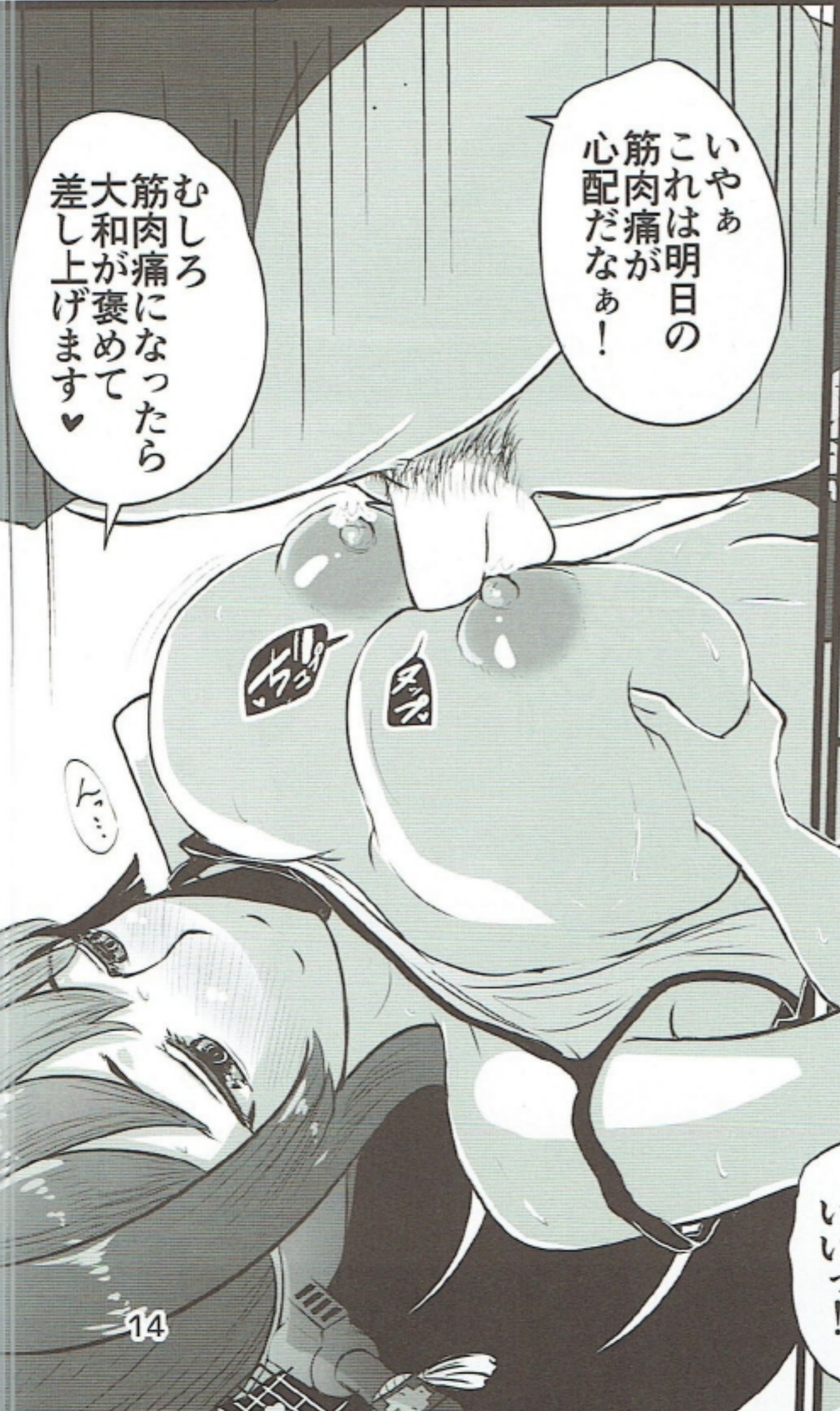
なんだその画期的な腕立て伏せは...!?

ぐぶぶん...



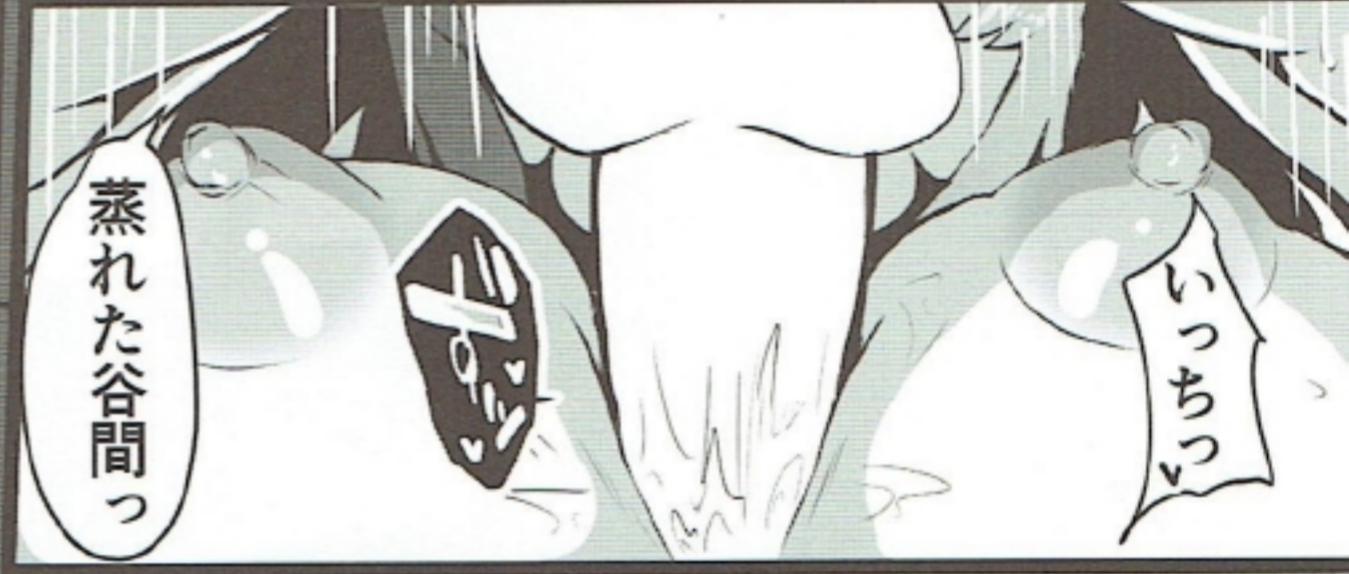
はっ ぎゅんぐん♡

いっぱい動いて下をいぢね?♡



いやあこれは明日の筋肉痛が心配だなあ!

むしろ筋肉痛になったら大和が褒めて差し上げます♡



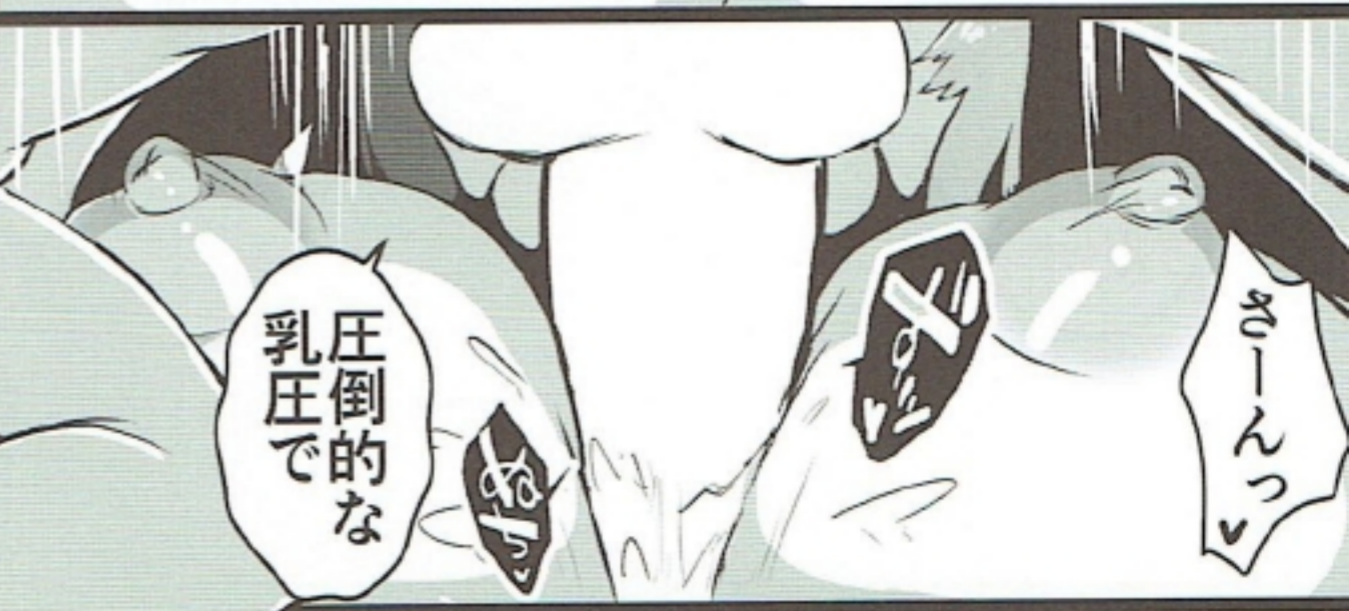
蒸れた谷間っ

ぐっぐん



滴る汗が滑りを良くさせてっ

ぐっぐん



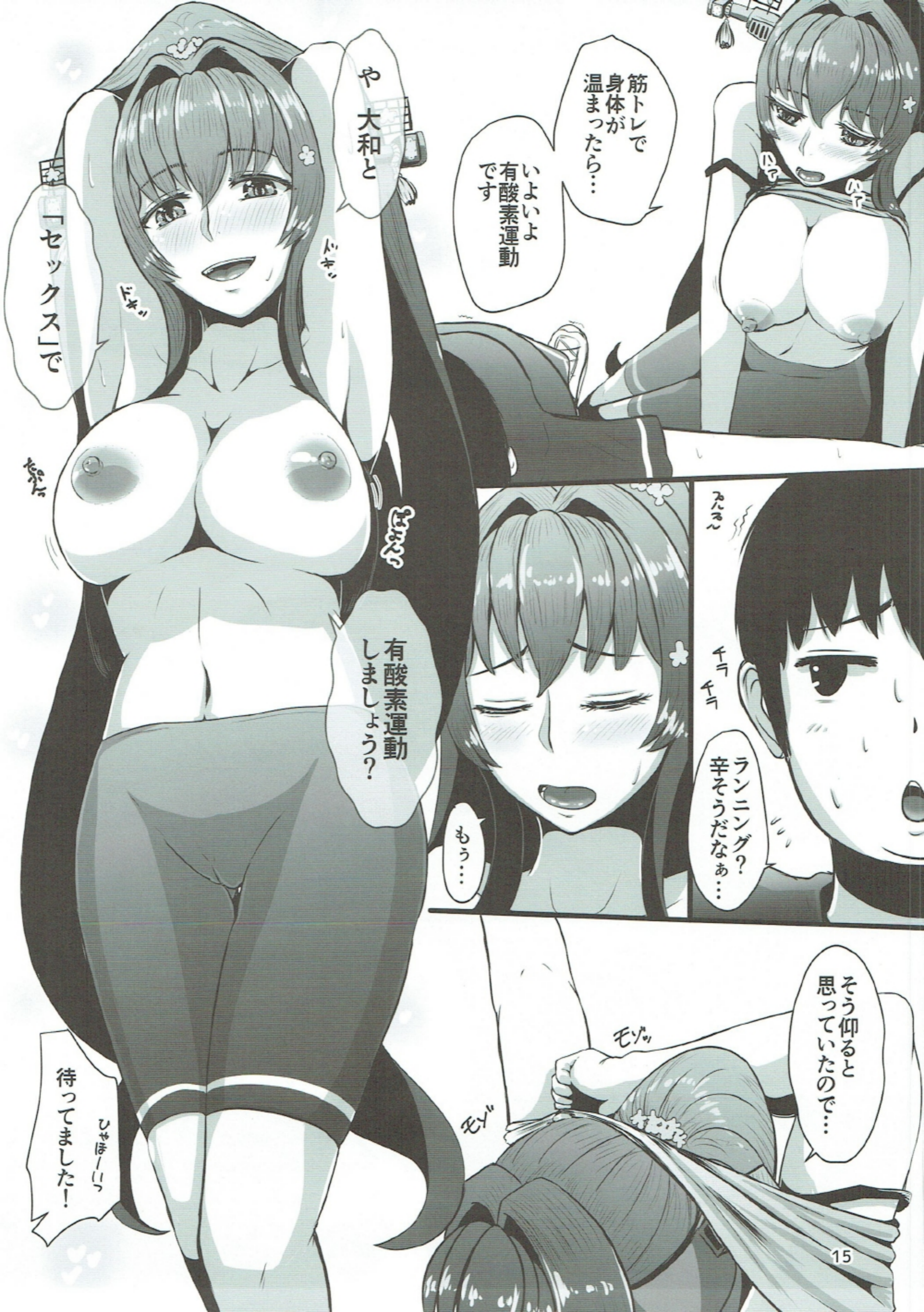
圧倒的な乳圧で

ぐっぐん



最高に気持ちいいっ!

ぐっぐん



「セックス」で

や 大和と

筋トレで  
身体が  
温まったら…

いよいよ  
有酸素運動  
です

有酸素運動  
しましょう？

ランニング？  
辛そうだなあ…

もう…

そう仰ると  
思っていたので…

待ってました！

ダイエット  
目的の  
有酸素運動は

激しすぎない  
ペースで

長い時間  
運動を  
持続するのが  
効果的らしいです

なるほど  
じゃあ  
じっくり  
ねっとり

アハハ

アハハ

セックスを  
すれば  
良いんだな

そうですね…

ハハ

ハハ

アハハハハ



大和も  
準備運動は  
十分みたいだな

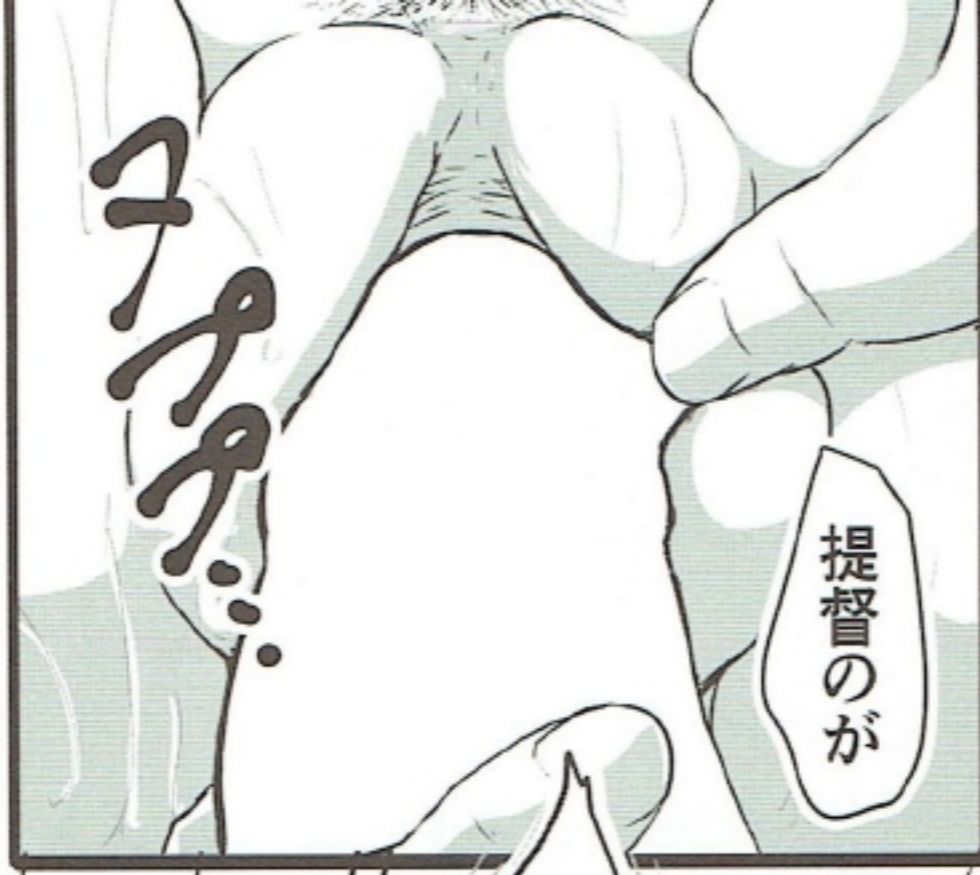
はい…

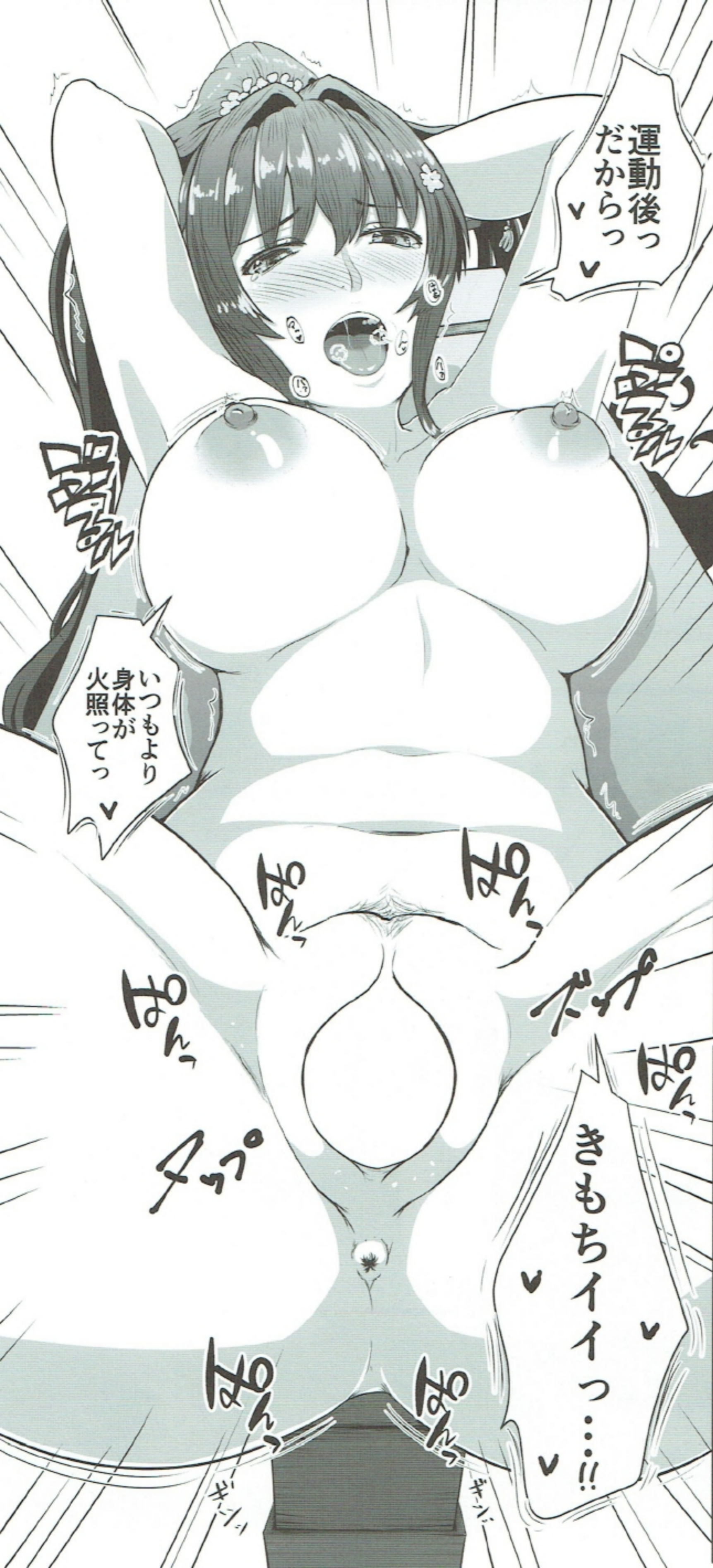
どうぞ大和の  
一番深い所で

提督の脂肪が  
燃え尽きるまで  
運動しましょう？

あはあ あああ…







運動後っ  
だからっ

いつもより  
身体が  
火照ってっ

きもちイイっ...!!



おん

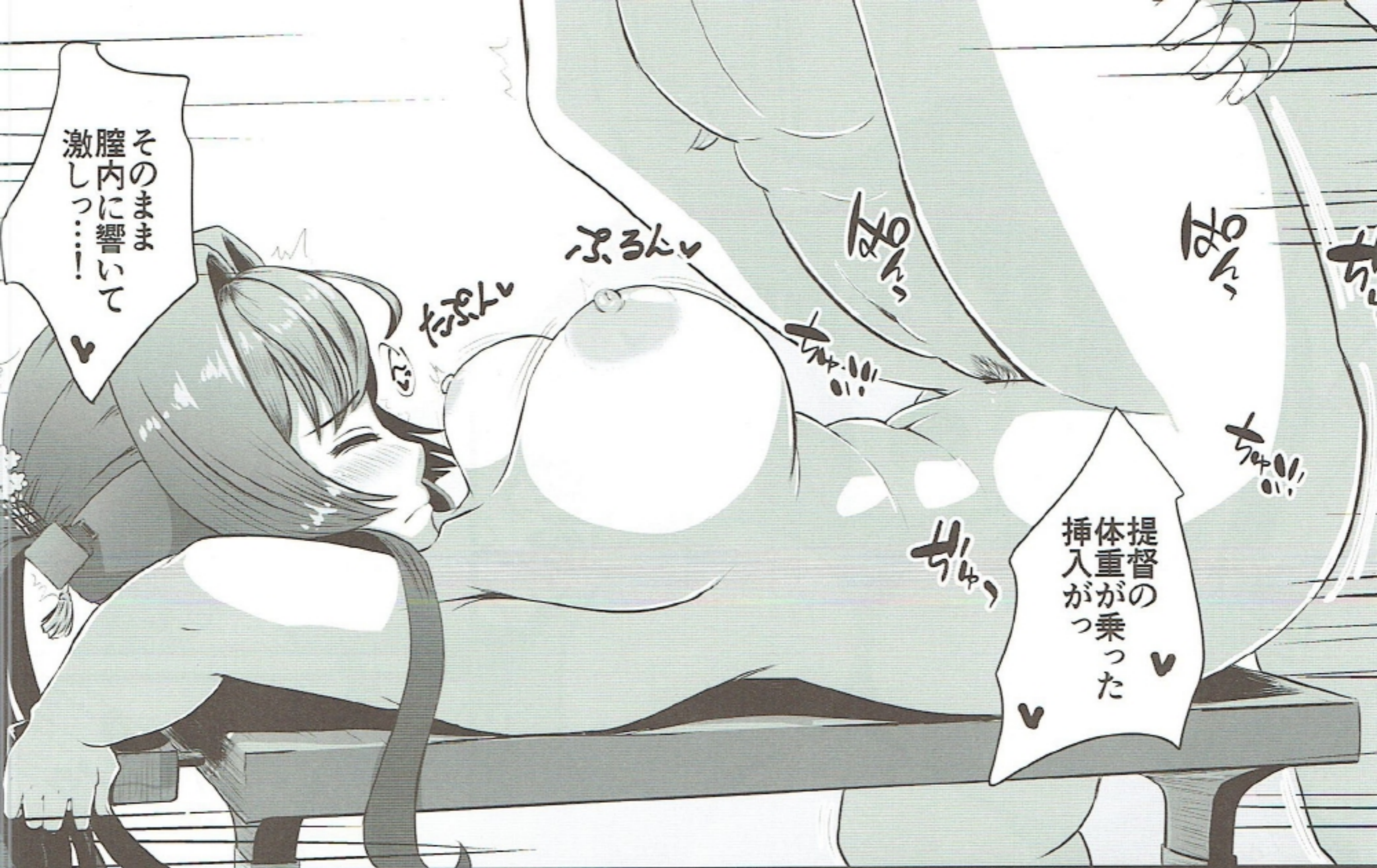


おん



おん

熱っ...!!



そのまま  
膣内に響いて  
激しっ...!!

提督の  
体重が  
乗った



脂肪も  
いっぱい  
燃焼  
出来  
そうですっ...!!



提督っ

これならっ

大和っ

はひっ

もう体力も  
ちんぽも  
限界だっ……!

ラストスパ  
ート  
がんばり  
まひようっ

ゴールは  
もう目の前  
れすううっ

いっしょに  
完走します  
ううっ

大和も  
いっしょにっ



うん...

ゴールだっ！

んあああああ  
あああああ  
ああっっっ！

ひい。

うーん……



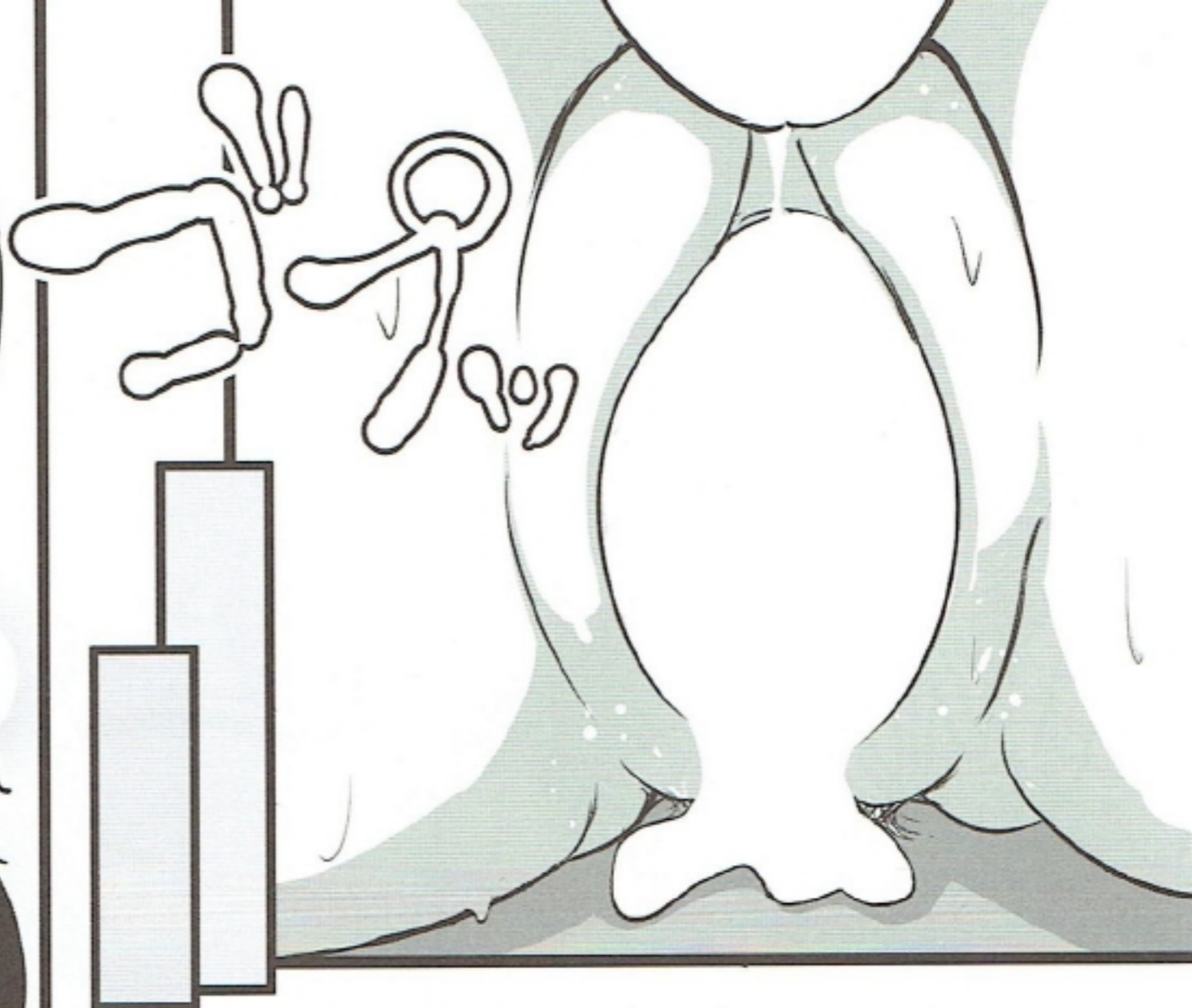
お疲れ様です 提督

肩こり解消効果あり

よく最後まで頑張れましたね

ぜえはあ ぜえはあ

ハア ハア



そんな提督には大和からご褒美に…

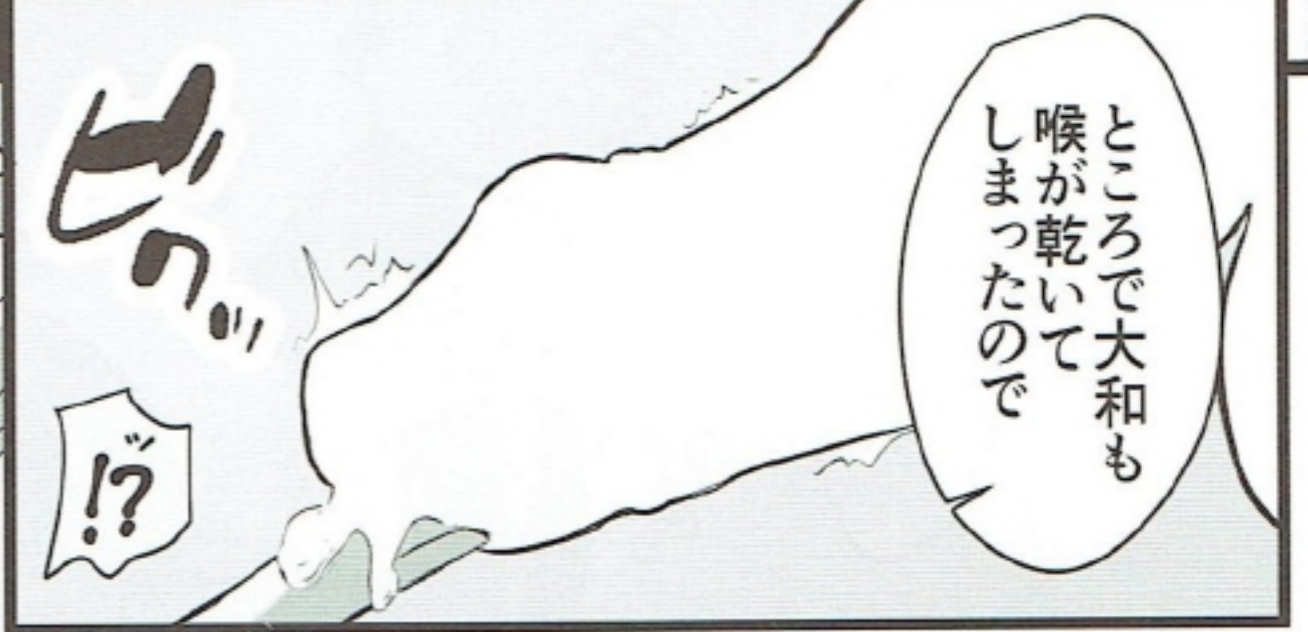
大和特性の豆乳シェイクをどうぞ！

おお ありがとうございます！

運動後のたんぱく質は筋肉の発達に不可欠



こちらを頂きますね…



ところで大和も喉が乾いたので



ちゅーっ



こっこれは  
お掃除フェラ!?

ちゅるるる

ちゅるる



ちゅぽん

男性の精子...も  
中々のたんぱくひつ量  
らそうれふ



♡ 大和が提督の  
ダイエツトを  
お手伝いしますね!  
♡

それじゃあ♡  
もうワンセット



提督  
いかがでしたか

この特訓なら  
続けられそう  
ですか?



もちろん!  
...というか

まあ♡

んんん

~完~





針無本舗

2017/Summer/c92/by 針無おはぎ