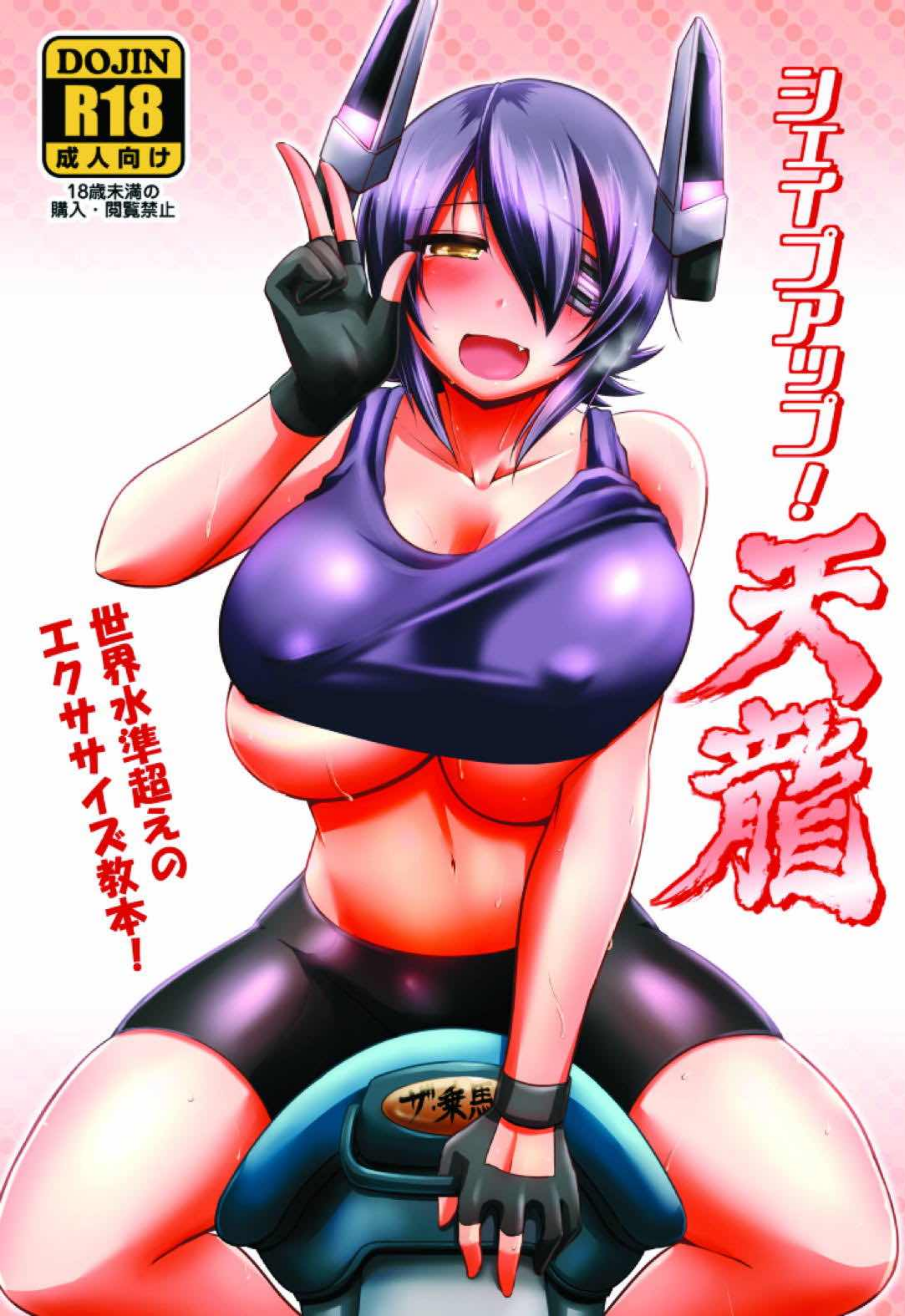


DOJIN  
R18  
成人向け

18歳未満の  
購入・閲覧禁止

世界水準超えの  
エウササイス教本!

エウササイス教本!  
天龍



ガ乗馬



ようこそ！  
鎮守府エクササイズ  
ルームへ！

提督トレーナーと  
一緒に楽しく  
エクササイズ  
しような！



大体：海で戦う  
オレ様に今更運動  
なんて必要ねエ！

こんな場所で  
エクササイズしなきゃ  
なんねエんだよ！

ほおーん…



…「夏の水着」

ぼそ…!?



待て待て待て!!  
なんでオレが！



あの時のキミの腰回りは…  
ちよ〜く〜と油断気味だったんじゃないかねェ？

だらしないって言われてたぞ結構

あっ…アレは写真の撮り方が悪かっただけで…!!



最近だって味覚の秋だのクリスマスだのとかこつけては暴食に走っていたなあ

燃費良いくせに

うろうっ…!!

秋サシマが美味しいのが

悪い…!!

羨



真面目な話…  
下手に太ってみろ！  
艦装とのバランスが取れなくなると海上航行がまともに出来なくなるどころか

それが元で大破…  
最悪撃沈なんて事も  
あり得る！



私はお前の身を案じているのだ…

そんな事にならない為にも体を絞って  
いこうじゃないか…  
な？天龍！



提督…



ガッ

ではさっそく  
ステップ①!



分かってくれたか...!  
流石は我が秘書艦!

仕方ねえな...!  
アンタがそこまで言うなら  
付き合っってやるよ!



アッ  
アッ

これを操りながら  
運動する事で  
効率よく脂肪を落とす  
事ができる...  
提督専用の  
特別装備だ...!



『脂肪燃烧棒』の  
基本操作を学ぼう!!



スルッ

そんな物が  
あるのか!  
凄いな海軍の  
技術力...!



『脂肪燃烧棒』...!?



こんな冗談も  
通じない程  
ウチの  
天龍は...





せらせら!!

はうんッ



それで運動に  
なのか?

ちっ…逢う…!  
もっど…優しく…

砲弾を扱うよう…  
慎重に…ッ

ピクン  
ピクン



燃燒棒に  
そって  
手を上下に  
動かすのだ

フッ  
フッ



こんなモンで  
どうだ…?

おお…そうそう  
良い感じ…!!

きん



摩擦する事で  
棒に熱が蓄積し  
より脂肪が燃える  
ようになる…!!

フッ  
フッ



そうか！  
ほんりゃあ…

ああん♡



脂肪燃焼  
エキスだ…！

それを舐めながら  
手を動かせばさらに  
効果倍増だ！

…なんか先から  
水みたいなの  
出てるぞ？



初めてにしては  
上手だぞ…！

ここまで棒の扱いが  
良ければ運動の成果も  
期待できるな…！

ひょうか！  
へへっ♪



舐めながら  
動ひやすって…  
んっ

れる

れる

れる

難しいら…



よし…では  
ステップ②…！

胸部の脂肪を  
バーニング!!

わっ

ぽ

ん♡

そっか…確かに戦闘の  
邪魔なんだよなあ  
この胸…

軽巡洋艦は小回りが  
効くのも武器の一つ…  
だがお前の胸部装甲は  
あまりに過剰な量!

この機会に  
脂肪燃焼棒を使って  
調整していくぞ!

せせ  
せせ

そうだろ  
そうだろ

こっちは  
普通なのさ

ではその  
胸の間に…

脂肪燃焼棒を…!

ぬちち…

たぶ





挿入!!

恐ろしい程の  
ホールド感…!!

うごああ…!!  
こっこれが  
世界水準超え  
おっぱいの威力!?



握った時と  
同じように  
燃焼棒を胸で  
加熱するのだ!

なあに…さっきの  
応用だ!



なあ?この後  
どうすんだ?

そっ  
そうだな…!!

意識  
飛びかけた…

上下に…  
リズムよくツ

胸で燃烧棒を…  
摩擦するべしッ!

ぐんぐん

お

良い感じだ…!  
アレンジも加えて  
いこう!

左右の胸で  
タイミングを  
ずらして…  
うっく!

へっ…確かに体が  
熱くなってきた!

グン

脂肪が  
燃えてる  
証拠かな…  
ん?

グン

ムム…





ちよつと  
タンマ……!

よっしやあ!

カッ



キラ

すげエ：  
どんどん  
出てくるぞ  
燃烧エキス!

こんだけ  
舐めれば  
すつごく  
痩せるよな  
提督!?

キラ

ああっ  
そ…そうかも  
しれんが!



だッ：  
ダメだ……!

もっひよ  
出ろ♪

もっひよ  
出ろ♪



提督：  
もう限界イ!



女  
女  
女

女  
女  
女



うあッ

脂肪燃烧エキス  
じゃねえよな…?

えッ…  
な…

何だこれ…





脂肪です。

スツキリ。

脂肪なのか  
これ!?



なあ提督…  
この白いのは…?

せん…



天龍を騙すのも  
終わりにするか…  
流石に悪い…



ふっ…まさか  
ここまで早く  
果ててしまうとは



燃烧棒がお前の体から  
吸い出したものだ…  
上手くエクササイズ  
出来た成果だ…うん

うおお…マジか?  
すげえな燃烧棒!



んっ…  
なんか変な味  
するな

体に悪いだけ  
あるぜ…

ちゅば



ステッフ③!!

脂肪燃烧棒を  
体に入れて  
エクササイズ!!

ポッ

ガッ



はあ!?  
まだ何か  
すんのかよ!

当たり前だあ...  
レッスンは始まった  
ばかりだぞお...!

ふしやるぅ...



この熱々になった  
燃烧棒を体の中  
に入れる事で...

一番効率よく  
脂肪を燃やせるのだ!

か...体の中に  
入れるって  
どこに...?

大体  
そんなもん入るわけ...



天龍：お前も薄々分かってるだろう？

んうッ

あゝ

エクササイズの効果でじんじん熱くなっている...『ここ』だ！

あゝ... あゝ... あゝ...



ほや〜ん...

提督... トレーナー!!!



大丈夫だ...この提督トレーナーを信じろ！

誰よりも軽やかに海を駆ける体に仕上げてやるぞ！



このまま中に...!!

ぬちち...



力を抜いて... そうだ

あゝ...

少しずつ... 少しずつ...

んうッ...



インッ!!

あゝ... あゝ...





なんだ...  
この...  
感じイ...



キツイか  
天龍?



気持ちいい  
ぐらいだぜ...



脂肪を直接  
燃やす事が  
可能なのだ...!

んやっ



その  
意気や……

ビビ……



善し!!

んんんん



す……  
すげえよ  
提督……!  
こんな快感……  
海戦でも味わった  
事がねえ……♡

その調子だぞ天龍……!  
ならば!

ステップ④!!

かあ



提督式乗馬マシンで  
燃烧効率アップ!!

サッ!

サッ!

サッ!

サッ!

腹の奥まで...  
響くウ♥

あああっ♥  
これエ...

じゅぽ!

サッ!

じゅぽ!



提督式乗馬マシンは  
暴れ馬だぞお!!  
振り落されないように  
気を付けろお!!

わかッ...  
たあ♥

サッ!

サッ!

サッ!

サッ!

サッ!

サッ!



うあ

めちやくちやに  
揉み込んでやる!

ピタピタ

同時に胸部マッサージも  
サービスだ...!

ゴッ

ゴッ



脂肪はなあ...  
より長く!  
動き続けた方が  
燃えるのだ!



ドンドン  
いくぞ!  
ステップ⑤ウ!!



やっ...激しッ  
あつ♡

ちよ...  
休憩イ...ッ♡



胸部へのス機ッ!!



ちゅぽ

提督バキュームで!!



どうだ! 全身が  
絞られていく  
感じだろう!!

キゅん

キゅん



んやああ  
ああ

るるるる

胸部装甲の脂肪  
さらに吸い出し!!

ああ...  
しほ...  
もてるきが  
するわ...



あ  
ラストスパート…  
気張ってイけエ!



は  
よく頑張ったな天龍…!  
もう少しでエクササイズ  
終了だ…!



超濃厚  
脂肪燃烧  
エキス…!!



ステップ⑥!!



ステップ⑥!!

泣入ううウウ！！

♡♡♡♡♡

アッアッ

アッアッ

アッアッ

アッアッ...





これで相当な  
シェイプアップが  
望めるだろう…!!

そ…  
そうか…



キーン



へへ…これで誰にも  
だらしのない体なんて  
言わせないぜ…

ありがとな  
提督…♪

…おめでとう天龍  
よく全エクササイズに  
耐え切った…!!



…『ぶすり?』?



流石に心が  
『ズキリ』と痛む…



…ッ  
…私の行いに  
何の疑問も抱かない  
とは…!!

彼女の純粹さにつけこんで  
調子に乗ってしまった…





天龍ちゃんが  
お世話になった  
みたいでエ…♪

…どうもお  
提督ウ…

『シェイプアップ!天龍』  
発行日：2015年12月14日  
発行者：うらささん  
連絡先：passionaltk@yahoo.co.jp  
印刷所：株式会社 栄光  
<https://twitter.com/koutensugano>  
<http://pixiv.me/taka2>

今度は私と  
地獄のエクササイズ  
しましょう…？

本書の18歳未満への販売  
無断転載・無断複製を禁じます。

**おしまい★**

現役提督による海軍仕込みのエクササイズ！  
アシスタントに軽巡洋艦・天龍を迎え  
貴方の運動不足を解消します！ (※効果には個人差があります。)



鎮守府専属トレーナー  
提督