

せつ
びび
の
ま
ん
ぢ
ん
♡
♡



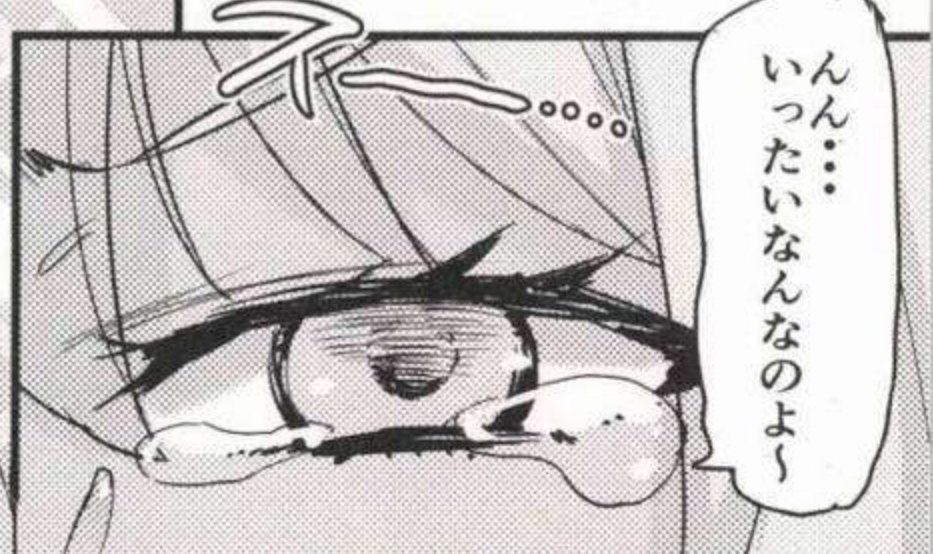


よしよし♪
今日もトレーニング
がんばるぞ〜♪

おっ!!

これちょっと
大事な部分が
スースーするんだけど
うい

街雄さん……



んん……
いったいなんなのよ〜



あっ街雄さん
今日もよろしく
お願いします!

やあ!
街雄だよっ

今日は
これに着替えて
早速トレーニング
開始だ♪



どうやら
特製催眠ガスが
きっちり
効いたみたいだな♪

これからやる
トレーニングには
最適なのさ♪

ジャジャーン♪

まずは上半身の
ストレッチから

ちよ、ちよっと
ちくびいっつ
だめええ♡♡♡

よし
今度は街雄棒を
胸に挟んで
胸部をほぐそう！

んんっ♡
街雄棒が荒ぶってて
意外とはさむのが
難しいなっ

舌を延ばして
棒の先っちよて
タツチするのを
忘れずにね♪

うん



じゃあ次は下半身だ
壁に手をつけて
肩幅くらいに
足を開いてね

こうですか？

そうそう
いいよー



いたーっ!!
街雄さん痛いつてっ
ストップううっ!!

大丈夫♪
だんだん気持ちよくなるからね



ダメええ
立ってらんない



OKっ!
柔軟運動で
筋肉をほぐそうね♪

こんな感じですか?

それはいけない
足を抱えてみよう

ほどよく筋肉が
ほぐれたところで
スクワット
やってみようか

いいよいいよ
そのまま腰を下ろして
子宮口にタッチしたら

今度はゆっくり
腰を上げて
さあ20回3セット
やってみよう♪

んっ

んっ

あゝ

んっ

んっ

んっ

んっ

ズルズル...

んっ



あぁあ

20, OK!!

18,

19,

あま

頑張ったね
ひびきたね
ご褒美に子宮に直接
プロテイン注入
してあげよう♪

あま

あま

あま

あま



ひびきのせっくす
みくすふらい

■奥付■

みくすふらい
誌名/ひびきのせっくすダイエット
発行日/2019年8月12日
連絡先/<http://mixfry.jp/>
印刷・製本/PICO