

弥生式

激ヤセ！
ストロベリー
グ

DOJIN
R18
成人向け

18歳未満の
購入・閲覧禁止

インゲニアス

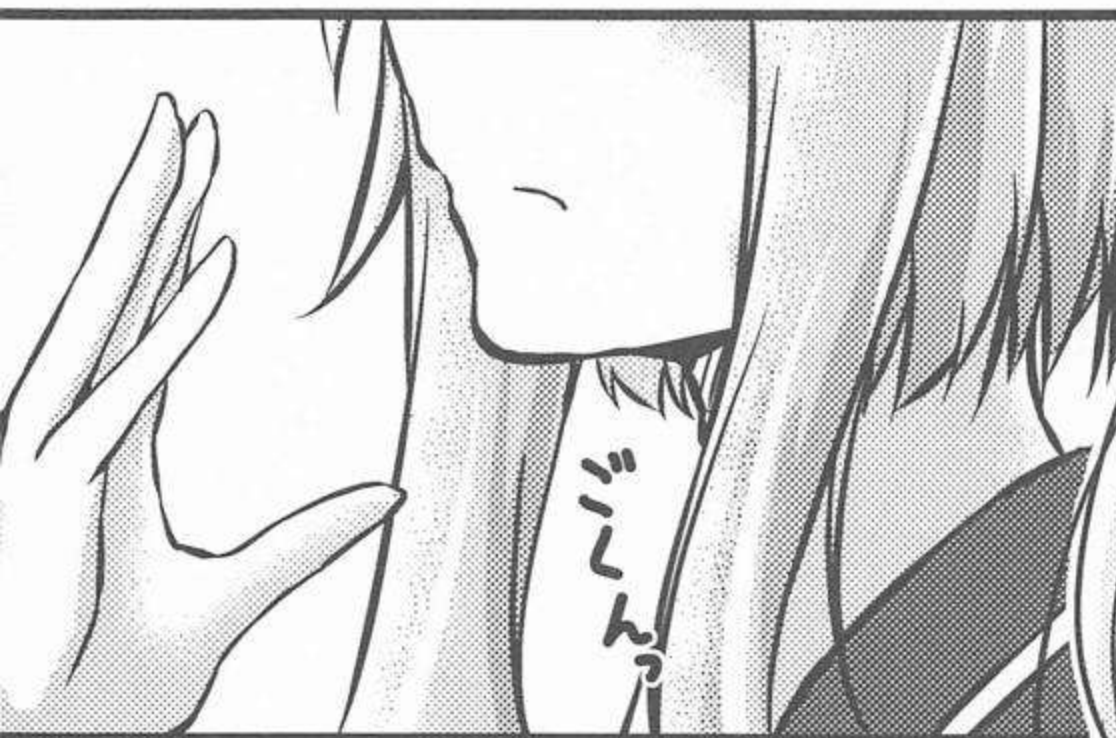
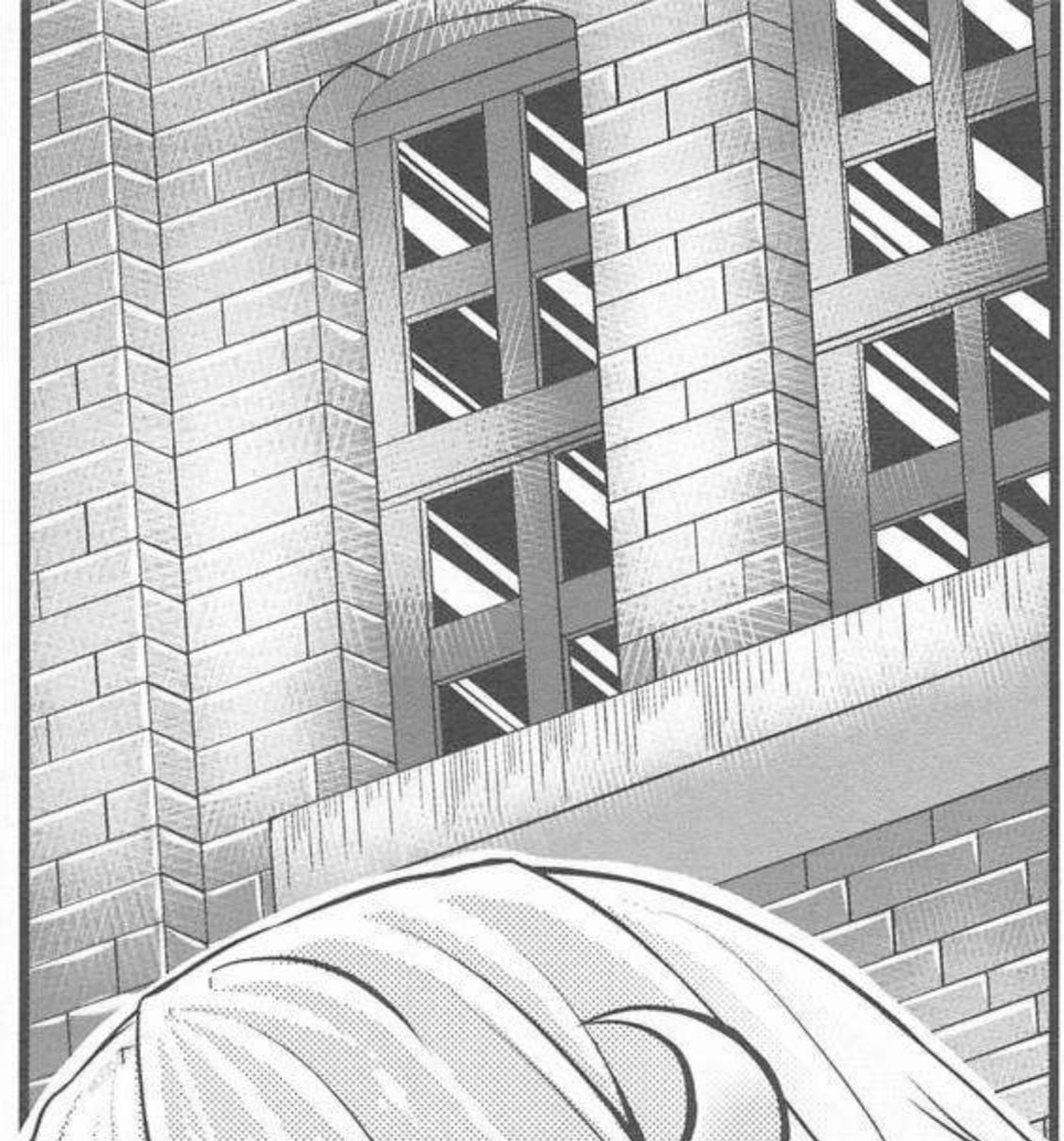
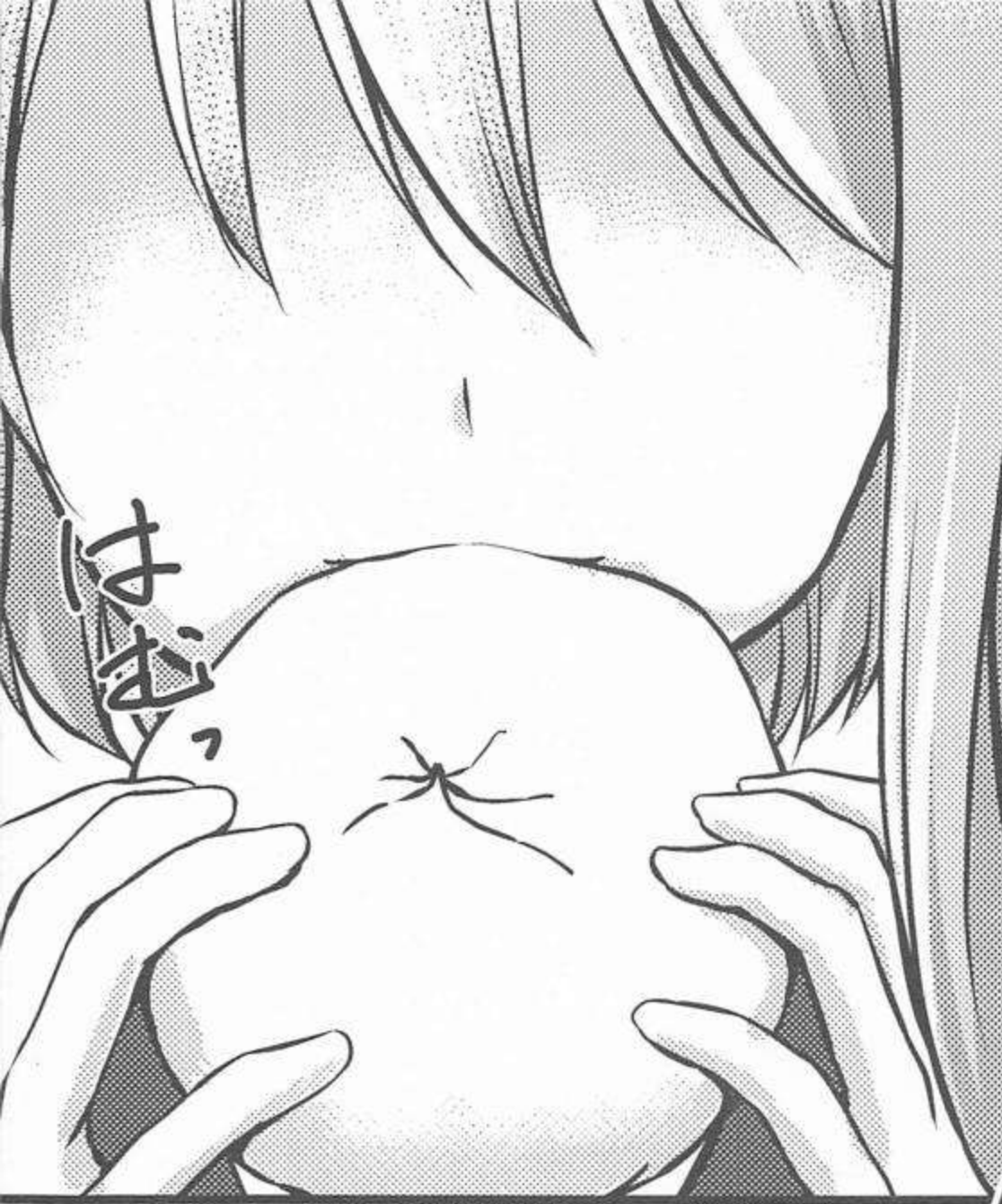
presented by Ingenious

激 弥
ヤ 生
セ 武
! ト
ト
ト
ト
ト



弥生式

激ヤセ！ トロトロハンズ





……..
そんなこと
ないですよ、よ？

いや
あきららかに
食いすぎだからな！



なあ、弥生

流石に最近
ちよつと食べ過ぎ
じゃないか？



大丈夫、
です……

食べた分
沢山訓練を
がんばってます、から



ふん、
甘いな

こういふことは
普段から気を配ってなきや
ダメなんだぞ

気付いた時には
もう手遅れに
なってしまう



というわけで
一緒にランニングを
始めてみたーが

さー

分かっていた
つもりだったが

艦娘の体力に
全くついていけない……

タ、タイム……

充分だろ?!

えっと……

まだ一時間と
少ししか、
走ってないです、よ?

?

いくら運動不足
とはいえ艦娘の
体力をなめてたな……





ぶはっ

お、おう

司令官の、
準備運動はもう
充分です、ね？

弥生も、
準備も万端なので

司令官、
弥生を使って
トレーニング、
してください……

じふじふ、じふ

ほら…
司令官、のも

とても運動
したがつてます、よ

ぐぬぬっ
すげえきついけど
このトレーニングは
しない訳にはいかない

んっ…
もうひとがんばり、
ですよ…

ぐおっ

「こうなったらと」さん
やってよろう
じゃないか！





うう、これ
思った以上にきついでー

足がつりそう

ずんずん
ずんずん



しっ
命令か

負けてられるかっ



ーけど

あ

ん

は、ま
す、ま
げ、し

は、ち
や

は、ち
や

ん



う、弥生
ラストスパート
行くぞ

すす
すす

しし
れいか

すす

すす

ま
まだ

や、弥生
出すぞ

すす
すす
すす
すす

すす

すす





司令官、
ごめんなさい……

その

もう少し
付き合って、ください……

弥生はまだ、
満足できて
いないので……

あは





弥生が、
すきにっ
動くのでえ……っ

し、司令官は、
このままでっ……

はっ
はっ

あ、っ









こんにちは！初めまして！またはお久しぶりです！神城さだめです！
すごく久々な弥生本です。

本当に久しぶりだなあ。
C99受かって、C99申し込み忘れて、C99また受かって
何言ってるか後から見たら何言ってた？って感じですが(笑)
また本を作ることができてうれしい限りです。

最近本当に体重増えてきてやばい！
ちょっと運動してた時期もあったけど、なんだかんだ忙しかったりで
結局あまり運動できてない・・・
エアロバイクを今年の春先に買ったけど、
案の定最近部屋の肥やしになってます(汗)
私も弥生と一緒にトレーニングして
しっぽりしぼりたいですね

ではまたお会いしましょう！
今度こそ余裕を持って原稿終わらせたいな(いつも言ってる)

2021.12 神城さだめ

弥生式 激ヤセ！トレーニング

2021/12/30 コミックマーケット99
サークル：インゲニアス
描いた人：神城さだめ(かみしろさだめ)
<http://ingeniousks.blog136.fc2.com/>
Pixiv：http://pixiv.me/sadame_k
印刷：STARBOOKS様

無断転載、複製、アップロードは行わないでください。

今度Huyumi様のゲーム(R18)のイラストを
担当させていただきます。

興味ありましたら以下URLからぜひチェックください。

https://www.dlsite.com/mani/announce/=product_id/RJ342219.html

よろしくお願いたします！

かわいいイラスト(エッチなの含め)
を描けるようがんばるぞ！



激やセー! トー! トー! トー! トー! トー! トー! トー! トー! トー! トー!

弥生式

