



ハ
ス
ミ
ゃ
ん
と

ト
レ
ー
ニ
ン
グ

ADULT ONLY

お疲れ様です
先生

今日は
よろしくね
ハスミ

はい♡

ではまず
ストレッチから
始めましょうか





痛かったら
言ってく下さいね

うん
大丈夫

……

のしゅ

ギンギン

い



腕立て伏せ

スクワット

むにゅん

ぐっ

ふっ...
ふっ...
ふっ...

ぐっ...
ぐっ...
ぐっ...



腹筋

ふっ

ふっ

いっ...に...さっ...



ダイエットで
ご飯抜いた
でしょ?

あっ...

はい...
すみません
お恥ずかしい...

カァ...

ドキッ



プロテイン
パフェ味!!

ドン!!

そ…
それは!!



ゴソ
サ

そんな気がしたから
こんなのはどうかなくて



げほ
げほ
げほっ…
え…?



サ

運動のあと
すぐ飲むのが
いいんだって…



ボッ

わっ!!
やばっ…



先生が
せっかく用意して
下さったものですから
しっかりと全部
いただきます♡



ま…まって
ハスミ…!!



おいしい
です…♡

ん…♡



ごちそうさま
でした...♡

は...は...

は...は...

は...は...

♡...♡

は...は...



お...おそまつ
さまでした...

は...

は...

せ...
先生!?

ハッ!!

申し訳
ありません…!!

いやー……

正気に戻って
くれたなら
いいんだけど……

どうかな？

先生に恥を
かかせた以上……

私もかかねば
申し訳が立ちません！

……うん！
戻ってないね……!!

むしろ悪化した!?

か
い
い
い
い
い



めざー
めざー

遠慮は
要りません♡

めざー

めざー

私にお任せ
ください…♡

むぐ…

のし

こんなに硬く…
期待して下さって
いたのですね…♡

これは全力で
応えなければ
いけませんね♡

どうですか？
先生♡

ふふ…気持ち
良さそうですね♡

すっ
ちゅ
すっ
ちゅ
すっ
ちゅ

すっ
ちゅ
すっ
ちゅ

ぱん
ぱん

くちゅっ
ぐり
ぐり

びゅん

びゅん





たくさん
出ましたね...

!

たご

たご

おお

今日はとても
有意義でした♡

またご一緒に
運動していただい
ますか？先生♡

ブイッ

はあ♡

はあ♡

か
ん
ん

…はあ

んんんん

んんんんんんんん

んんんん



奥付

発行日：2023年8月12日(コミックマーケット102)

発行：110-GROOVE

著者：イトウゆーじ

twitter：ug_110_

pixiv：14192

FANBOX：ug110.fanbox.cc

Fantia：fantia.jp/ug110



本誌は18歳未満の方の購入、閲覧は禁止です。
無断転載、違法アップロード等にあたる行為も許可しておりません。

110-GROOVE
イチイチマル グルーヴ