



Let's
くすぐり
トレーニング

SMILE ONE GYM

ここが
スマイルワンジムかあ

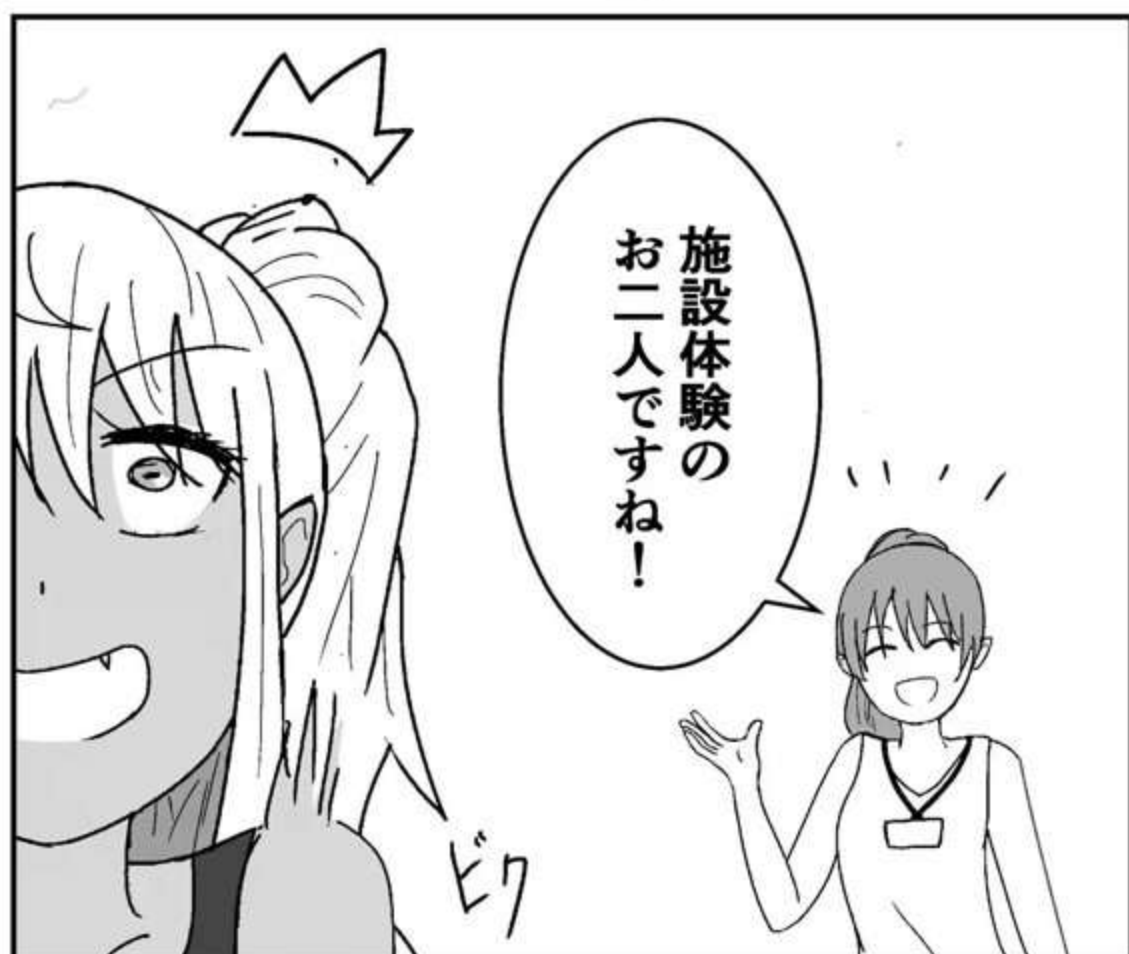
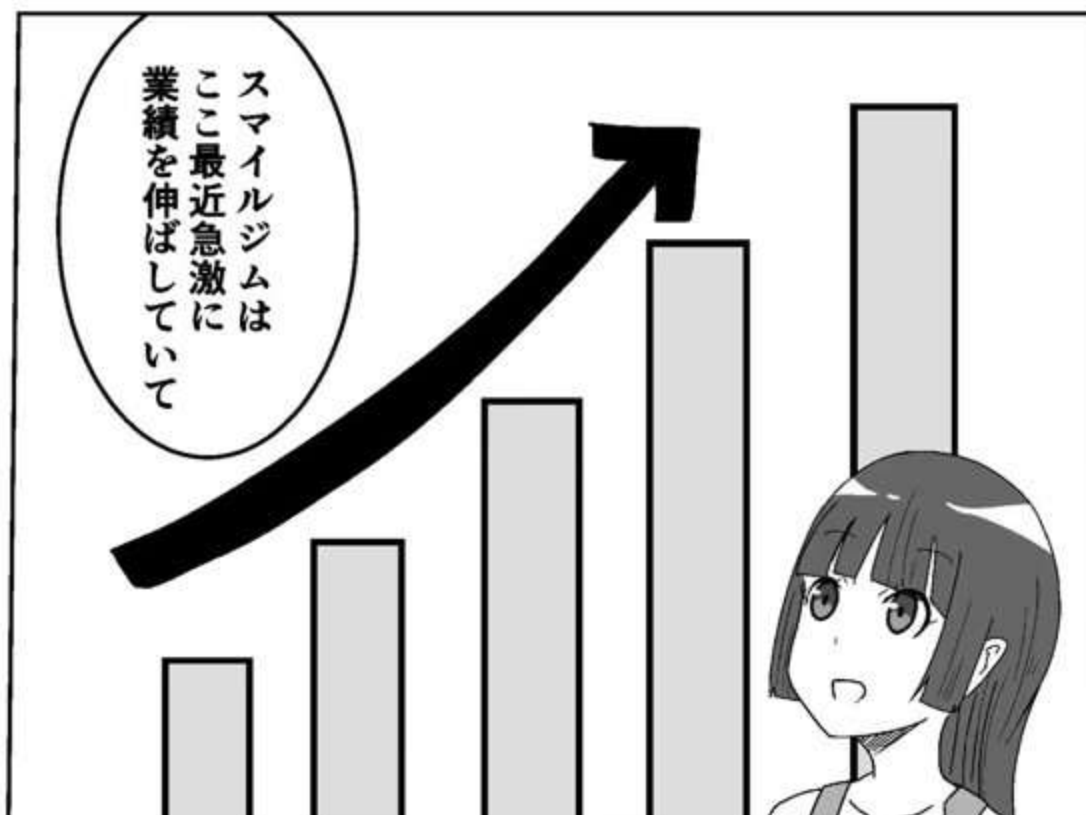
紹介で来たけど
中すごい綺麗だなあ

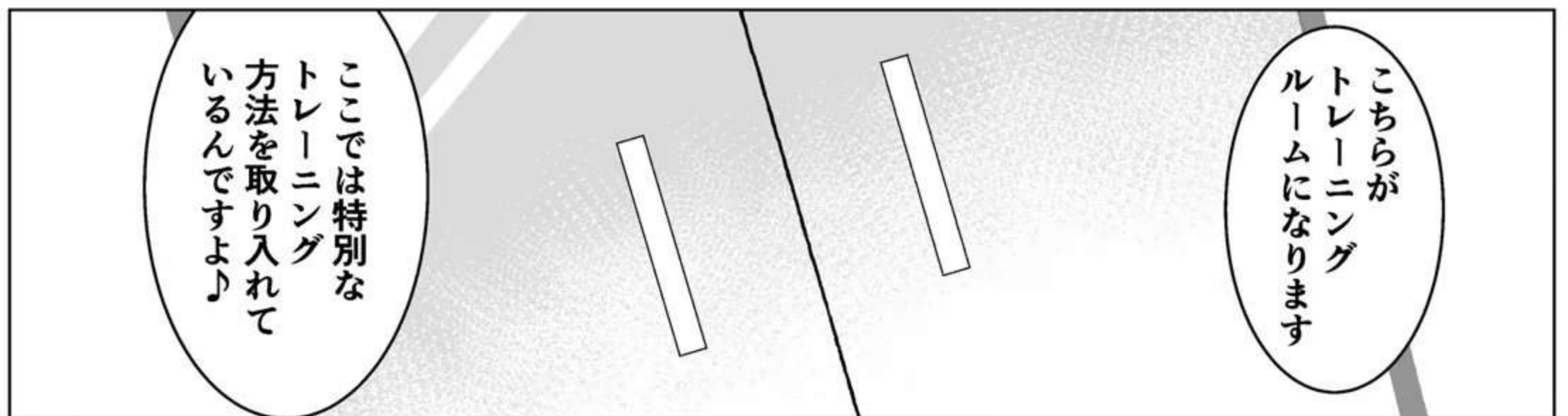
去年出来た
ばっかりみたいよ

にしても
太っ腹だよなあ

女子は
ずっと無料
なんて

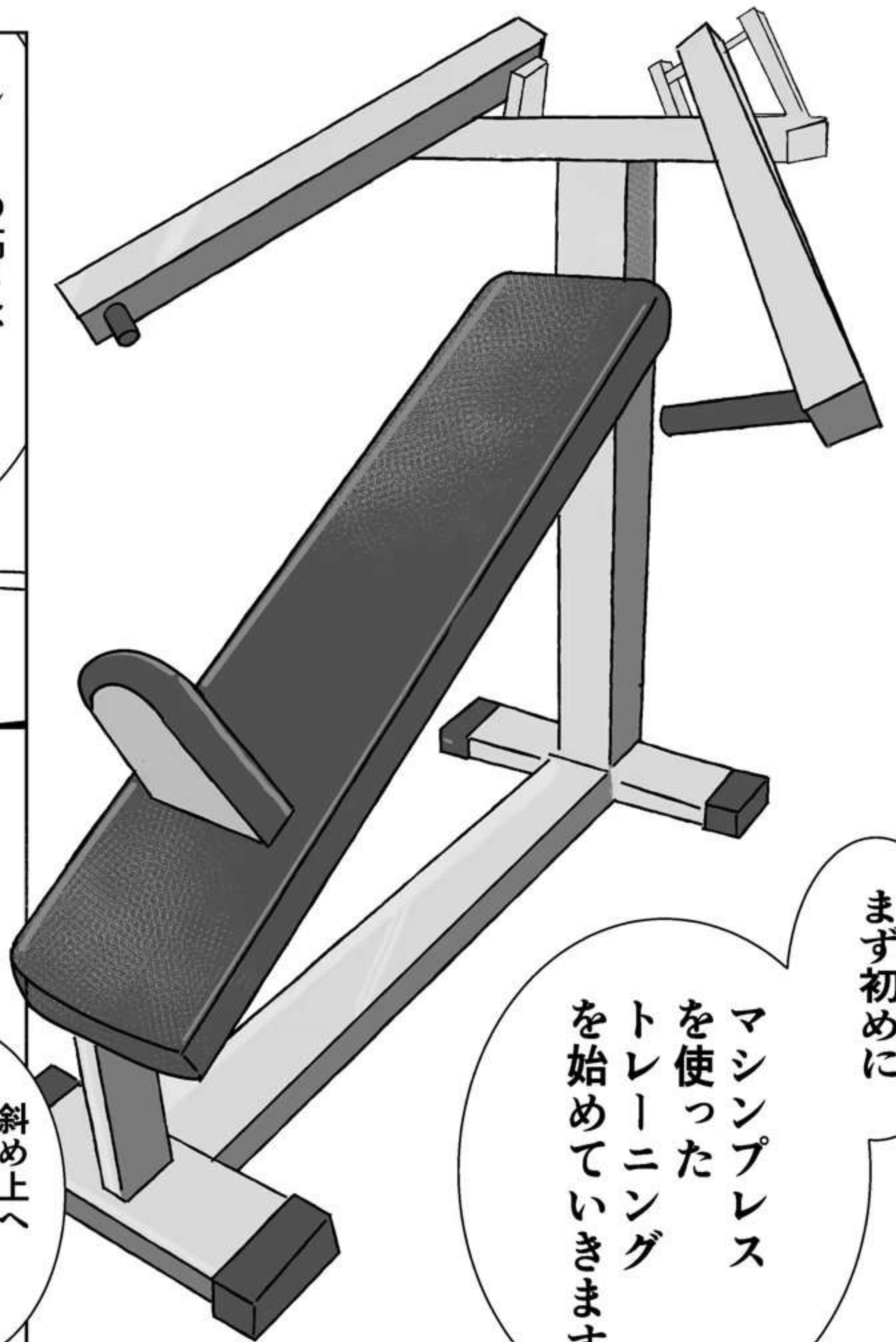
女性会員永久無料!
トレーニングで











まず初めに

マシンプレス
を使った
トレーニング
を始めていきます

シートの高さは
グリップが
バストップから
鎖骨の間になるように
座ります



斜め上へ
腕を押し出す
軌道で動作を
行います

この動作を
繰り返します

この際
シートと腰が
浮かないよう
気をつけましょう

紗倉さん
から始めて
みましょう♪

私から!?

頑張って
ひびき!

さっさと
終わらせて
帰ろう...

こうなったら
やけだ...!

では、
まず1分間

10回、3セットで
始めてみましょう





よいい
始め!

1、2、3...

筋がいいですね
紗倉さん
その調子ですよ

ふん
ふん

ちよつ...

お腹
やめ...!

ではさらに
負荷をかけて
いきましよう

ふん!?

うへん

んは!?





これ…

裸足になる
必要あるん
ですか…？



次は筋トレの中でも
メジャーなメニュー
のレッグカール

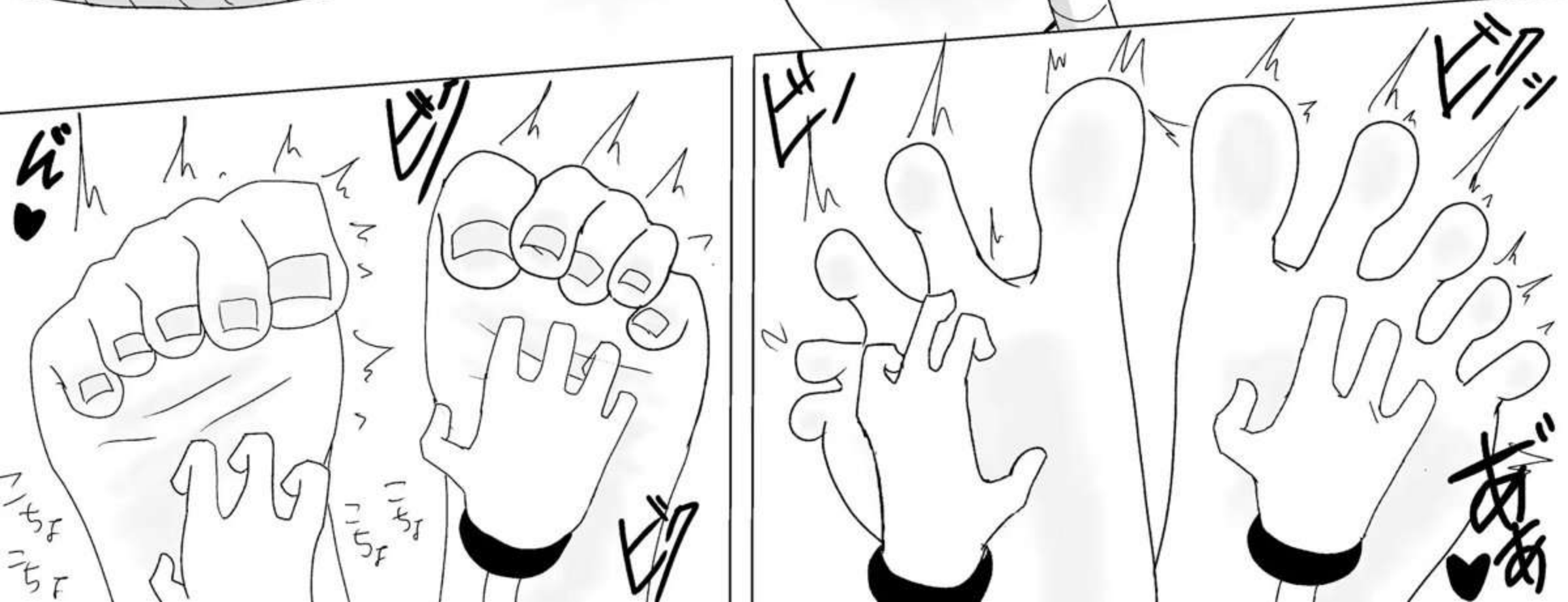
ハムストリング
を中心に鍛える
ことにより

女性には嬉しい
ヒップアップ効果が
得られますよ！



はぁ♡
はぁ♡
はぁ♡







紗倉さん
動きが
止まって
ますよー

そんなこと
言ってたって…



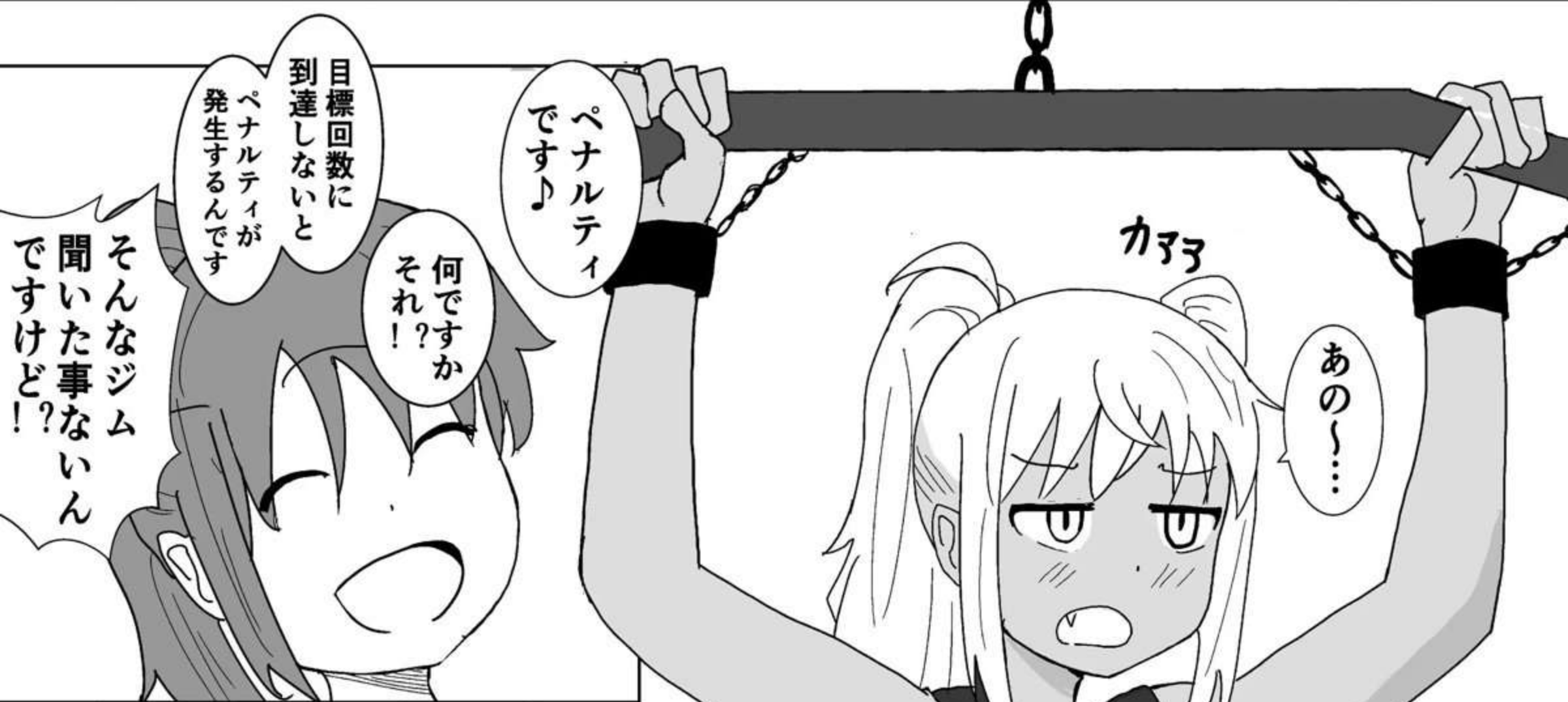


にゃっはははは
はははははは!

んはははははは
はははははは!

はーい、
そこまでー

よく頑張
りましたね!





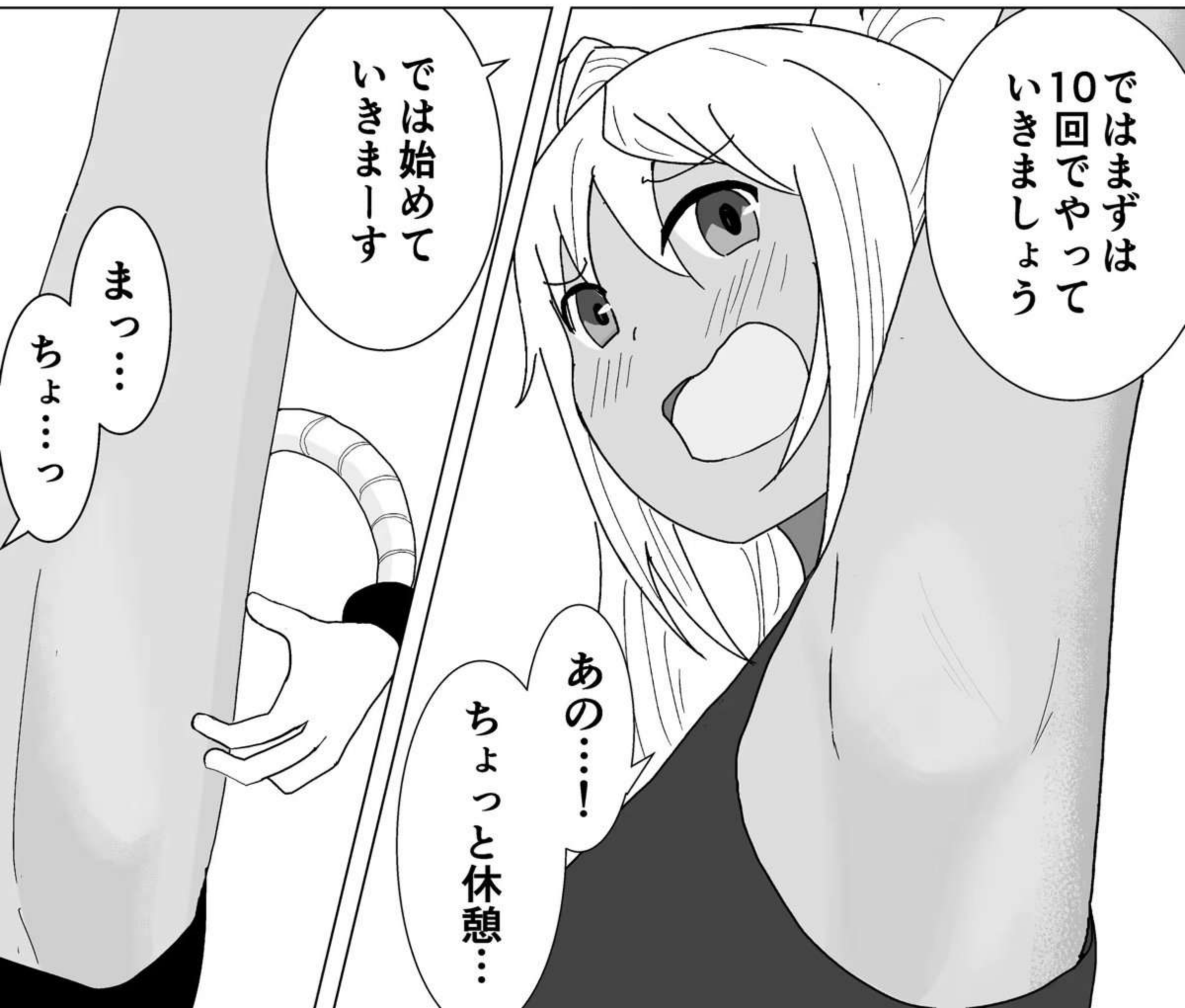
確かに朱美の
言う通り

何されても
抵抗できない…



そう思ったら
なんかむず痒く
なってきた…

ぐっ



ではまずは
10回でやって
いきましよう

では始めて
いきまーす

あの…！

ちよつと休憩…

まっ…

ちよ…っ

