



おまけ
どう
けべ

おまけ
フィット
ネス

R-18
Adult only

FRIENDSHIP
FOREVER
50TH
COMIC MARKET

comickmarket 107
presented by
MILKY SOUFFLE

yoga~pamia dosukebe fitness

サークルカット(C107)



やつほー、
みんなお待たせー♡

クーちゃんライブの
時間がやって
きたわよー♡

うんどう不足の
指揮官のために、
今日はクーちゃんが

特別のメニュー
つくって
あげたからあ

全身いっしょに
リフレッシュ
していこうねー♡

あれっ新衣装…？

デッデッデッデッデッ

また大きくなってる……？？

ぽんたぽん……

リフレッシュとは…？

どすけべリフレッシュでしょ

シッホッホッホッホッ

明石に番組を
盛り上げてって
いわれてるし

指揮官たちも
いっっぱい
コメントしてねー

んーと、
なにになに…

コメント
はあーっ
すめねー…

●REC

え？
みえそう？
なにがー？♡

にうりん…

シッシッシッ

クーちゃん
なんのことが
わかんない♡

ちら…♡

きたー！

お？

クーちゃんきた！

はじまったー

●月×日 某日
クーちゃんのおしゃべりLIVE



わきちち…

でっか……

じゃ、
はじめるわよー

こうやって前を
のびのびって
したり…

おち…

のび…



ばるんっ

んっ…♡
こうやってえ

脚の方も
のびしたり
してえ…

てゅん

うおっ…

クーちゃんのおちり

ほら！、
指揮官？

ねえねえ

指揮官も
ちゃんと
やってる？

せめてー？

わたしにだけ
ヨガさせて
ないわよね？

ふう…ちゃんとしてますよ

当たり前じゃないですかあ

おっきな桃を見ながらしてます

見せつけてませんか？

しきかぁん
見てみて♡

ほら、こうやって
棒を使った
ヨガもするの♡

おまたの周りも
ちゃんとほぐして…

ん…っ♡

とろとろ♡

おちりすべすべ

くいこみ…

ほらみて
指揮官♡

みててっ♡

♡
クーちゃんのおまた
ほぐれるとこ
いっぱい見てて♡♡♡

クーちゃんこれ…オナ…

ヨガです（牽制）

健全なヨガマッサージだぁ…

ぐちゅ♡

ぐちゅ♡

ぐちゅ♡

ぐちゅ♡

ぐちゅ♡

ぐちゅ♡





せーのっ

パ
カ
ー
P O K a - - ♡

ぱかー!

ぱか~~~~

!!??!!??!!??

ウツツツツツツツツ

ピンク!

ちくび!!

ちくびぱかー!

ひん♡

つぎのライブも
絶対見ないと
だめだからね♡

めっちゃ乳首立ってた...

今日は無限に出せます

大感謝

おちくびびんびん...

最後見せてくれるのやさしい...

ばいばい
指揮官ー♡



ふふー♡
トーゼンよね

はた

はた

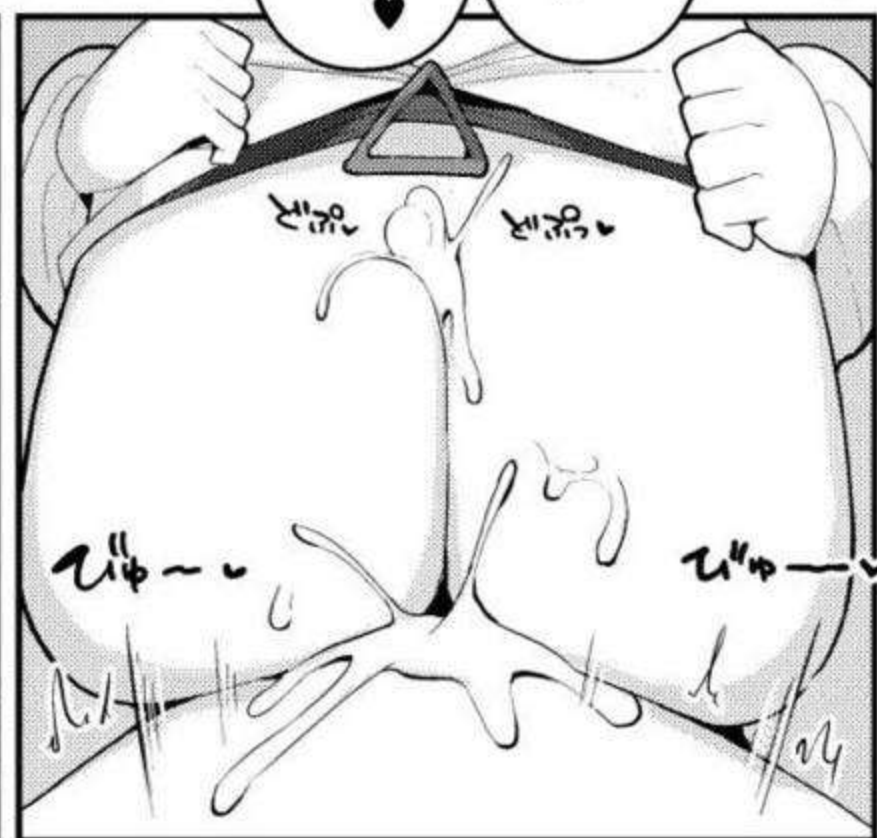
指揮官に
ごほうびでも
買ってもらわなきゃ

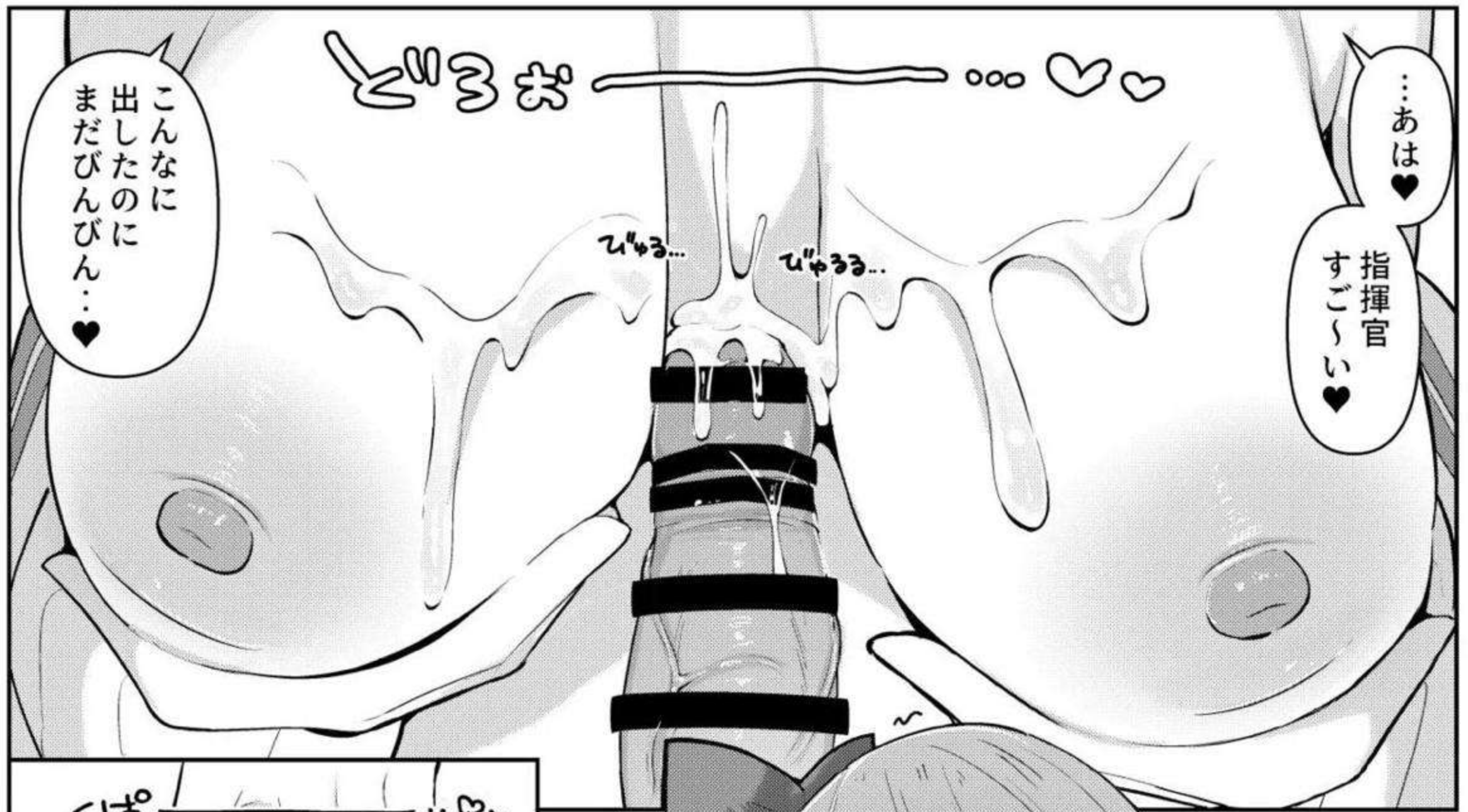
クーちゃん
こーんなに
働いちゃったし



はるる
おわったあ
おわったあ







…あは♡

指揮官
すごい♡

こんなに
出したのに
まだびんびん…♡



だから…な？
クーちゃんの
ところおまんこ…

ねえねえ
しきかあん…
クーちゃんだって
一緒にきもちよく
なりたいよお…♡



びゅるっとするのに
つかっていいよ…♡





あ...ミシ♥

イク...イク♥
イクうつ♥

しきか、ん♥
いっしょに...♥
だして...だして♥



んっ♥

あ♥

とららっ♥

とららっ♥



ヨガぱみやどすけベフィットネス

発行者
ししよー

発刊日
2025/12/30

初刊
Comicmarket 107

印刷
サングループ様

mail
ocisyosan@gmail.com

twitter
@Ci_syo

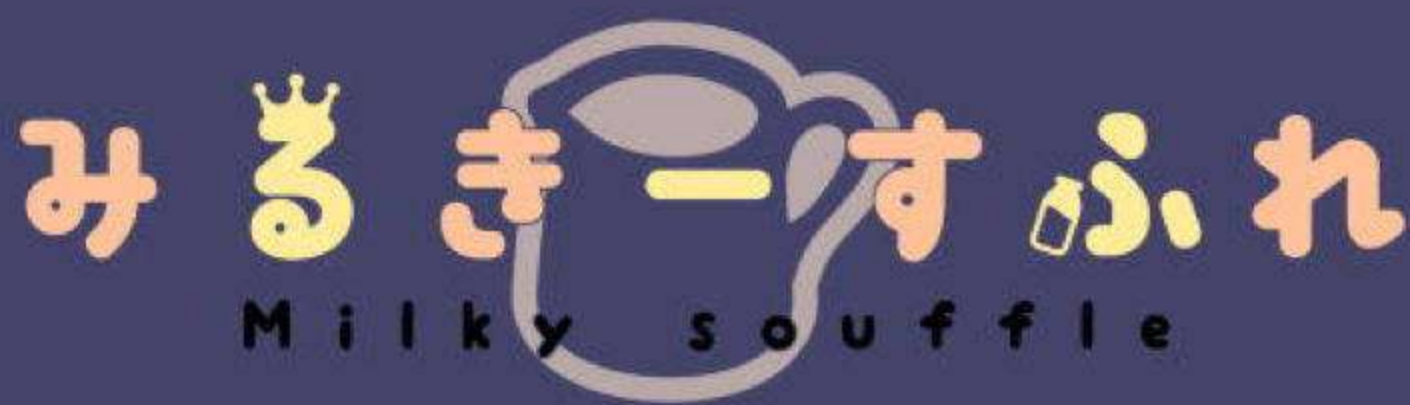
pixiv ID
5910442

ありが"とうご"ざいました!

 ci_syo

Special thanks

kana 様
お米 様
闇の不死鳥 様
かずきち 様
あいりしゅ 様
Vortex 様
AdmiralSam 様
TigerTitian 様
ドラゴニティ∞ 様



ニニからは電子版限定の
おまけページです！

しよー
びん













もー...
いつまでも
指揮官っす♡

わーちゃんのめいめい
耐性なすぎ
なんだから♡

♡

〰〰〰

30
1313♡

3013♡









はーい♡
おっおっー♡

じゃあまた
あたらしい服
おねがいね♡

ぴゅる...

ぴゅる...











ざーニざー~~~~ニ♡♡

ふふふふ指揮官♡