

カズサと
放課後運動部！



R18
ADULT ONLY

**kazusato
houkago
undoubu!**





太った...

ダ

ラ



♡



カニとか焼肉食べ過ぎたな...

...

女子だったらむちむちでいいわんだけど
成人男性の体重増加はちょっと

バ

パ

せーんせーん♡

成人男性は30を過ぎるとあっという間に太るぞ！
気を付けよう！

ミセスドーナツで
むっちりん買えたんだ♡
一緒に食べよ♡





先生…よければ一緒に運動しませんか？

これはどうみても運動
ではないのでは…？





んー?
そんなことないよ
先生♡

これはれっきとした運動
だから♡



それじゃあ運動開始♡

そうかな！？
そうかも…

だ

ん

5、6、7、8♡

い、1、2、
3、4

ス

1、2、3、4♡

ごお、6、
7、8

ズ

ズ









カズサのマッサージが
気持ちよくてまた運動が
必要になっちゃったみたい

もう先生ってば
しょうがない大人なんだから

今度は先生の好きなように
運動していいよ♡

うん！わかったよカズサ！





あっちよ
先生激しすぎ♡

ごめんカズサ
でもカズサとの運動が
気持ちよくて…

いよ♡
気持ちいいなら
しょうがないもんね

はー

はー

はー







はーはー
先生…♡
いっぱい運動できたね♡





せんせー♡
次はこれで一緒に運動しようか♡

はー

はー



いいね!!

**kazusato
houkago
undoubu!**



この度はこの本を手にとっていただきありがとうございます。
liyaです。

痩せるのって時間かかるし結構苦痛なんですよね
私も2年前に70kgオーバーから50Kg代まで痩せましたが
食事とか色々制限してました。
一回痩せるともう太りたくないのですずっと食事の制限とか続けられますけどね

ちなみに太った原因はお菓子とかの食べ過ぎです
毎日バクバク食べてたら半年で10kg以上太りました。

暴飲暴食はやめよう！（教訓）

とういわけで今回はありがとうございました。
また次回も宜しくお願いします。

C108 liya



奥付

誌名 : カズサと放課後運動部！
発行 : crowclock
著者 : liya
発行年月日 : 2026年8月15日 コミックマーケット108
連絡先 : natsunoliya-work@yahoo.co.jp
印刷 : ねこのしっぽ様

※この本は成人向けです。18歳未満の方の閲覧はご遠慮下さい。
※この作品はブルーアーカイブの二次創作同人誌です。
公式とは一切関係ありません。
※無断転載や複製、複写等のご遠慮下さい。



BlueArchive/UnOfficial Fanbook

C108 crowclock