

ひびきの
せつな
はぁんこ♡



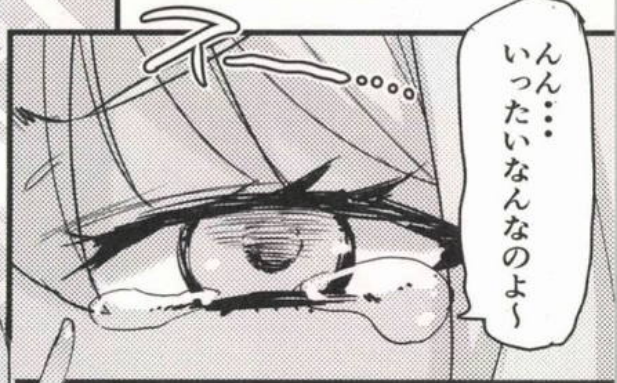
成人向



よしよし♪
今日もトレーニング
がんばるぞー♪

これちよっと
大事な部分が
スースーするんだけど
うし

街雄さん……



んん……
いったいなんなのよー



あっ街雄さん
今日もよろしく
お願いします！



やあ！
街雄だよっ



今日は
これに着替えて
早速トレーニング
開始だ♪

どうやら
特製催眠ガスが
きっちり
効いたみたいだな♪

これからやる
トレーニングには
最適なのさ♪

わんわん♪

まずは上半身の
ストレッチから

ちよ、ちよっと
ちくびいっつと
だめええいっつと



んんっ♥
街雄棒が荒ぶってて
意外とはさむのが
難しいなっ

よし
今度は街雄棒を
胸に挟んで
胸部をほぐそう！

舌を延ばして
棒の先ちよに
タツチするのを
忘れずにね！





じゃあ次は下半身だ
壁に手をつけて
肩幅くらいに
足を開いてね

こうですか？

そうそう
いいよー

クッ
クッ



！たー！！
街雄さん痛いってっ
ストップううっ！

大丈夫♪
だんだん気持ちよくなるからね

ぐめええ
立ってらんない

OKっ!
柔軟運動で
筋肉をほぐそうね♪

こんな感じですか?

それはいけないね
じゃあ寝転んで
足を抱えてみよう

ほどよく筋肉が
ほぐれたところで
スクワット
やってみようか

いいよいいよ♪
そのまま腰を下ろして
子宮口にタッチしたら

今度はゆっくり
腰を上げてえ
さあ20回3セット
やってみよう♪





あぁあぁあ

20, OK!!

あま

頑張ったね
 ひびきちゃん
 ご褒美に子宮に直接
 プロテイン注入
 してあげよう♪

びしょ びしょ

あ

あ



ひびきのせっくおダイエット

■奥付■

みっくすふらい
誌名/ひびきのせっくおダイエット
発行日/2019年8月12日
連絡先/<http://mixfry.jp/>
制作/DAIICHI