

②スクワット騎乗位

□右に囁く

はい、今日は脚のトレーニングをやりましょうか♪

このレッグプレスマシンを使うと、太ももの前側、大腿四頭筋を鍛えることができます♪

(だいたいしとうきん)

角度を倒したり、脚の位置を高くすることで、太ももの裏側、ハムストリングやお尻を効かせることも出来るので、かなり効果的な種目です。

それに、チンポにも良い効果があったり...♡

股間周りの筋肉を鍛えられるので、血流が改善して勃起力が上がったり、力りが今まで以上に膨らんだり...とか♡

くすくす...はい、モチベーションが上がってきたでしょ...さっそくはじめよっか♡

まあ、正直なところ、脚トレはキツイけど...生おまんこで感じやすくなったり、イカせやすくなったり...エッチなメリットが盛りだくさん♡

□正面

はい、じゃあプレートをつけていこっか。

んう...。

□プレートをマシンに入れる音

→ガシャン...(重い金属を置くような音)

□少し移動する音

□右に囁く

はい...準備できたね...それじゃあ...ゆっくり息を吸って～ゆっくり息を吐くように上げ下げして～

1、2、3、4、5、6...あんあんって、はあはあ喘いじゃうよね、7...くすくす、もうキツすぎる？8...ほらあと2レップだよ...9...ほら、いっちゃえ...10...んっくう...！くすくす。

(1カウントにつき、それぞれ1～2秒)

脚に結構くるでしょ...コレ♡

くすくす、声出ちゃうよね。

はあはあって...なんかやらしい...まるで発情してるオス犬みたい...。

ん...くすくす、えっろーい誘惑されて、したくなっちゃった？

はい...それじゃあ、生おまんこしょっか♡

ほら、レッグプレスの座席に座ったままでいて。

□正面

しょっと。

ほら、タイツ越しにおまんこを開いてくよお...くすくす、どうかな？

えっろーい感じでしょ？

トレーニング用のタイツだから、すぐ脱げて、すぐおまんこできるの♡

ん...じゃあ押し倒していくね...。

□ごそごそ動く音(近づいてくる)

□押し倒す

□左に囁く

ほら、密着されておっきくなったチンポと、タイツに隠されてるおまんこ...

一緒に曝け出しちゃおっか♡

□服を脱ぐ

わあ...今日もバッキバキだね♡

レッグプレス1セットで、チンポの血流が良くなってきた？...くすくす。

これから鍛えれば鍛えるほど、もーっとガチガチのチンポに成長していくから...

□「」ささやき(無声)

「一緒に下半身のトレーニング、頑張ろっか♡」

んう...ふふ、心臓がバクバクしてるねえ...これは脚トレの疲労か、密着され

て興奮してるのか...どっちなのかなあ？

〇れろれろ/えれれ=有声の耳舐め

うーん？どっちもかあ...くすくす...ん...ふうううう...れろれろれろれろ...えれれ、えれれれれ...っぷは。

はい、今日はスクワット騎乗位です♡

脚トレで疲れてると思うから、まずは私が動いてあげる♡

できるだけ下品な声は出さないから、安心して♡

ん...それじゃあ、下半身を落としてえ。

〇挿入

んっくう...はあ。

ふふ、さすがに余裕だから...んっくう、どんどん動いていくよお。

〇パンパン叩く音

いーちい...にーいい...さーんっくう...しーいい、ううん...ごーおっくう...ろーっく、しーっちい、はーっち、きゅううっんお...じゅううっんっくう、おお。

〇「」ささやき(無声)

「んうう...ちょっと下品な雌の声、出ちゃった...ごめんね...くすくす」

ん...じゃあ、そろそろ動いてみよっか♡

ほらあ...逞しいチンポでえ、生おまんこプレスしてえ...♡

1レップごとに、お尻をきゅって締めながらあ...その勢いでぱんぱんぱーんって、やらしく腰を振っていくの♡

ほら、私の腰に手を添えながらあ、へこへこしちゃおっか♡

(少し間)

んうう...っくうおお...んうう...今のスケベな喘ぎで、元気になっちゃったかな？

くすくす...さっきからはあはあ息を切らしちゃって、可愛い...ん、っちゅっ

ちゅっちゅうううっぷは。

くすくす...ほら、カウントしてあげる。

腰を100回へこへこしたら、思いっきりピュッピューって、射精して...♡

□最初は控えめで、どんどんオホ声が激しくなる(30秒刻みで、段階的に激しくなる)

1、2、さっんっくう、おお...4、5、ろっくううん...7、8、きゅっんお
お...10、11、じゅうにんっおお...13、14、じゅうっごおおおっんっく
う...16、17、じゅうはっちいいん、おお...19、20、にじゅいっちいいんっお
お...22、23、にじゅうっしいいおおおお...25、26、にじゅっななんっくう
う、んっほお...28、29、さんっじゅううおおん...くすくす、ちょっと下品な
声、漏れてきちゃった♡...でもまだ30...1/3だよ。

(少し間)

まだまだんうっくおお...いける、ん...よね。

ほら、31、32、さんじゅうさっんっくうう、おお...34、35、さんじゅうろ
っくううん...！おお、37、38、さんじゅうっくうう、んっおお...40、41、
よんじゅうにんっおお、くううんっおお...43、44、よんじゅうっごおおお、
ふっんおお...46、47、よんじゅっはっちいい、いいよおっんっくううう...ほ
お、っくううんっおお...49、50、ごじゅういっちいいん、っほおお...そろそ
ろやばいかもっんおお...52、53、ごじゅっんううう、しいい、お、お、
お...55、56、ごじゅうしっちい...58、59、ろくじゅ、んうおお、そろそ
ろ、やばいこれっほおお。

はあ、はあ、はあ。

ああ、出ちゃったよお、ドスケベな雌の鳴き声♡

耳を汚してごめんねえ...でもお、やらしく乱れてる雌を見るの、興奮しちゃうよね...くすくす。

(少し間)

61、62、ろくじゅうっさんおおお、いいよおこれっんおおお...64、65、ろ
くじゅうろっくううんっお、お、お...すごいすごいすごい...この体勢、チン

ポが生まんこに密着してすっごっんおおお...！67、68、ろくじゅうっくううん...！ほおおお、お、おお...70、71、ななじゅうんおおお、にっいいいんおおお...！73、74、ななっじゅううんっおお、ご、おおお...76、77、ななじゅうはっちいいん、おおおお...！79、80、はちじゅういっち、んおおお...！82、83、はちじゅうっしいいいんおおお、これやばすぎるっんおお、マジイキしちゃうっんよおお...！85、86、はちじゅう、っしちいいんおおお...！88、89、きゅうっじゅおおお...！はあ、はあ...もうだめ、いぐいぐいぐいぐう...下品なメス声きめちゃいそっんうおお...91、92、きゅうじゅう...さっんほおおお、やべやべ、もうきちゃいそっんおお...お兄さんもっんおお...一緒に下品な声出しながら、本能剥き出しでえっんおお...チンポお...ぴゅっぴゅしちゃっていいよおっんううう...94、95、きゅうじゅうろっくううん、いぐいぐいぐう...もうくるやつだよこれえ...97、98、きゅうじゅうっきゅうううん...おお、お、お...ひゃっくううんおお...いぐ、いぐいぐいぐ、だめだめだめだめ、くるやつ、これくるやつ、ああ、きちゃうよお...もうきちゃうからあ...いぐ、いぐ、いぐいぐいぐいっぐうううううう...んおおおおお、ほおお...お、お...んっくうう、おお。

まだ、きめちゃいそ...んっくうう、おお、お、お...はあ、はあ、はあ...。くすくす...どうだった？

ドスケベなスクワット騎乗位...上に乗っかって密着おまんこされるの...。お兄さんのおかげで、今日も下品に感じちゃった...。

んっちゅろお、れろれろれろれろ...っぷは。

は一、じゃあまた明日♡