

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♪

(だいたいしどうきん)

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ましたでしょ...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

はーい、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、いっちゃん...10...んっくうう...!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?

はーい...それじゃあ、生おまんこしようか♡

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

て興奮してるので...どっちなのかなあ?

口れろれろ/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。

口挿入

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。

口パンパン叩く音

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、きゅうううんお...じゅうううんっくう、お
お。

口「」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つ
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、ヘコヘコしちゃおっか♡

(少し間)

んうう...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、っちゅつ

ちゅっちゅううううっぷは。
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...♡
口最初は控えめで、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、さっんくう、おお...4、5、ろくくううん...7、8、きゅんお
お...10、11、じゅうにんっおお...13、14、じゅうっごおおおんく
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、にじゅんななんくう
う、んっぽお...28、29、さんじゅううおおん...くすくす、ちょっと下品な
声、漏れてきっちゃった♡...でもまだ30...1/3だよ。

(少し間)

まだまだんくうくおお...いける、ん...よね。
ほら、31、32、さんじゅうさっんくうう、おお...34、35、さんじゅうろ
くくううん...！おお、37、38、さんじゅうくくうう、んっぽお...40、41、
よんじゅうにんおお、くううんっぽお...43、44、よんじゅうっごおおお、
ふんおお...46、47、よんじゅうはっちいい、いいよおんくううう...ほ
お、くくううんっぽお...49、50、ごじゅういっちいいん、っぽおお...そろそ
ろやばいかもんおお...52、53、ごじゅうんううう、しいい、お、お、
お...55、56、ごじゅうしちい...58、59、ろくじゅ、んうおお、そろそ
ろ、やばいこれっぽおお。

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、ろくじゅうさんおおお、いいよおこれんおおお...64、65、ろ
くじゅうろくくううんっぽ、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、ろくじゅうくううん... ! ほおおお、お、おお...70、71、ななじゅうんおおお、にっこいいいんおおお... ! 73、74、ななじゅううんっおお、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、本能剥き出でえんおお...チンポお...ぴゅっぴゅしちゃっていいよおんううう...94、95、きゅうじゅうろくくううん、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うん...おお、お、お...ひやっくううんおお...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、いぐいぐいぐいぐうううううう...んおおおお、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...っぷは。

はー、じゃあまた明日♡