

「スクワットを指導していたら…全身密着しながらの媚び媚びチントレおねだり

◇位置関係..

・あやか⇨正面右寄り50cm

・さき⇨正面左寄り50cm

あやか

「先生え、今日からご指導のほど、よろしくお願いします♡」

さき

「ねえ先生、この子めっちゃムチムチしてるっしょー」

あやか

「ちょーっ、体型いじるなあ」

さき

「あたしは筋肉をつけたくてえ、この子は痩せたくてジムに来たんだあ」

あやか

「ほら先生、見てえ。」

このだらしなーいぶよぶよしたお腹…めっちゃ恥ずかしいよお」

さき

「ふふ、先生見て見てえ。

腹筋がうっすら割れた健康ボディ…良い感じっしょー」

あやか

「んふふ…そんなジロジロと眺められたらあ…っやあん…恥ずかしいよ
お」

さき

「ねえ先生え、なんかあ、息荒くないですかあ？」

あやか

「んふふ、なるほどお、トレーニング後だったんですかあ。
どうりではあはあしてるんだあ♡」

さき

「それじゃあ先生え、そろそろ説明をお願いしまーす。
あたしは筋トレ経験あるけどお、あやかは良く分かってないんだー」

あやか

「はあい先生え、さっそくですけどダイエットのやり方教えてえ♡」

さき

「ふんふん…やっぱ基本はカロリー収支かー」

あやか

「カロリー収支…」

さき

「基礎代謝、運動量とかの消費カロリーを合計した、体重を維持するのに必要なカロリーのこと。

それより食べれば太るし、それより少なく食べれば痩せる。ダイエットの基本原則だね」

あやか

「やっぱりそうかあ。食べる物よりも、まずは食べる量を減らすことか
らかー」

さき

「そだねえ。

ちなみに1500kcalが基礎代謝で、運動による消費が300kcalだとすると、収支カロリーは1,800kcal」

あやか

「なるほどお…これより多く食べれば体重は増えるし、少なければ体重は減るってことかあ…」

さき

「そだねー。

痩せたい場合は、筋肉じゃなくて脂肪を落とすために少しずつ減量する。
。

逆に増量する場合は、脂肪じゃなくて筋肉をつけたいから、食べすぎないようにする…みたいな感じかな」

あやか

「過激なダイエットは筋肉が減って代謝が落ちるから、リバウンドしやすくなるんだよね…」

さき

「ダイエットでもシェイプアップでも、まずは筋トレして蛋白質をたくさん取る。」

「はい、メモ取りました…!」

あやか

「ええー、毎日100kcalとか200kcal減らすくらいでも良いんだあ♡
それなら続けられそう♡」

さき

「先生すごおい♡やっぱり筋肉について詳しいからあ、すごく頼りになります♡」

あやか

「それじゃあ先生え、そろそろ筋トレの指導…お願いします♡」

さき

「はい、まずはバーベルスクワットですね♡」

あやか

「それじゃあ先生え、さっそく始めますからあ、正しいフォームを教えてくださいさあい♡」

◇位置関係..

・あやかⅡ正面50cm(後ろから話しかける)

・さきⅡ左に囁く

さき

「んっはあ…んうう…ふふ」

あやか

「ねえ先生え…あやかあ…いきなりバランス崩してこけちゃわないか心配だからあ、両手で腰を掴んでえ…補助してえ♡」

さき

「くす、それじゃあさきはあ…せんせーの応援してあげますう♡」

あやか

「えっと…こんな感じでえ…胸をしっかり張ってえ…しっかり息を吸ってお腹に力を入れてえ…そのままゆっくりお尻を突き出してえ…んっ…あっっ…♡」

んふふ…せんせえ…上手に出来てますかあ♡」

さき

「うんうん、あやか上手っ…。

ちゃんとお尻を突き出して腰を落としてるからあ、膝がほぼ真っすぐの綺麗なフォームになってるう」

あやか

「んっっあん…このしゃがんだ姿勢…キープするのしんどおい♡

ねえ先生え…がっちり腰を掴んでえ…ちゃん…と筋肉動いてるか確認して下さあい♡

んっはあっっ…んうううっっ…いーっちいっっ…。

んっはあっっ…んううっっ…にいい…。

んっふううう…っさああんっっ…。

んっしいいい…。

っごおおおお…。

んっっはあ…んやあんっっ…きっつうい…♡

っふう…ふう…っふううう…♡

ろーっくうう…んああんっっ♡

なーなあっっ…んやあんっっ…んううう…♡

はあああちいいっっ…んあっっ…もうっっだめえっっ…♡

っふうう…っふうう…脚が壊れちゃうっっ…んううう…♡

うん…せんせえっっ…ちゃんと追い込むからあっっ…♡

んっふううう…ふうう…きゅううううっっ…♡

っじゅうううっっ…♡

っふう…んしょ…ラックに戻してっっ…」

□さき：喘ぎ混じりの吐息を30秒くらい(あやかの筋トレシーンに挿入する)

さき(あやか筋トレ中：「1つ前のセリフに挟むイメージで)

「んっはあ…んううう…ふふ。

頑張れ頑張れあーやーか♡頑張れ頑張れあーやーか♡

んふふ…いけるいける…♡

まだまだ踏ん張れるよお…♡

んっっ…最後の追い込み…いけるっ…!

あっいくっっ…いけるいけるっっ…あっっ…すっご…♡

お尻ヒクヒクしてるう…すっごい追い込んでるう…♡」

あやか

「ああー、すっごい筋肉にきてるう♡

筋肉に効かせるのってえ、すっごい気持ちいい♡」

さき

「んふふ…てか先生え…さっきからあやかのお尻い…ジロジロ見てたよねえ♡」

あやか

「くすくす…先生え…ほんとだったらあ、セクハラですよ♡」

さき

「んふふ…後ろからむっちむちなケツを突き出されてえ…興奮しちゃったのかなあ♡」

あやか

「ふふ…せんせえ♡言い訳しても無駄だと思いますけどねえ♡
だってえ…鏡越しに見えてましたからあ、せんせーのえっろい視線バレでえす…♡」

さき

「あーあ、先生ってえ、お客さんをそういう目で見ちゃう変態さんなんだあ♡」

あやか

「んふふ…それにい…ズボン越しに膨らんじやってますよお…♡」

さき

「んっやあんっっ…むくむくうって…何かが膨らんでますう…♡」

あやか

「んふふ…すっこおい…私たちのえっろーい誘惑でえ…興奮しちゃったんだあ♡」

さき

「んふふ…そんなせんせーにはお仕置きでえす♡」

んううう…っはああああむ…んえれれ、えれれれれ…んれろちゅうっばあ…」

□ すりすり布を擦るような音

あやか

「んっふふ…こうやってお尻ですりすりいって…スクワットしてる時からおちんちに当たってましたもんねえ♡」

さき

「んふふ…当たってたっていうよりもお…わざと当ててたんだよねえ…♡

くすくす、せんせーのちんちんの反応、すっごく分かりやすいですう♡」

あやか

「ほどよい肉付きのメス…人に媚びられたらあ♡発情が止まりませんねえ♡

んふふ…ほおらあ…もっとお尻でズリズリ擦りつけてえ…んやあんっっ…あっっ…♡」

さき

「んふふ…ねえ先生え…もう我慢できないよねえ♡」

あやか

「私たちい、強くて逞しいオスを探してえ、チンポに媚びるためだけにジムに通ってるんですう♡」

さき

「んふふ…そんな変態」ズたちに誘惑されたらあ、股間むくむくうって、いきり立っちゃいますよねえ♡」

あやか

「んやあん…カウパーぴゅくうって…ズボン越しに漏れてきたあ♡」

さき

「んふふ、ってか先生え。やっぱり良い体してますよねえ♡」

あやか

「ねえ先生え、ちょっと脱いでみてくれませんかあ♡」

さき

「つくつくす…トレーナーなんだからあ…絶対良いカラダしてるっしょー」

あやか

「ほおらあ先生え。お手本を見せてくださあい♡」

さき

「一瞬でメスを興奮させちゃうくらい、バキバキで引き締まった体あ…見せてえ♡」

□脱衣

あやか

「んっやあんっっ…ええっっ嘘おっっ…すっごっっ…おっきい…♡」

さき

「えっやばっっ…チンポのパンプすごっっ…でっかあっっ…♡」

あやか

「あっっこんな強そうなチンポ…雌に見せちゃっただめ…♡」

さき

「んっすううん…っはあ…♡

メスを発情させる雄の匂いがしますう…♡」

あやか

「んふふ…あやかもスパッツ脱いでえ…♡

んっしょっっ…んはあ…」

さき

「それじゃあ私はあ…スポブラ脱いでえ♡」

あやか

「やあん…カウパーダダ漏れのデカチンポ見ただけでえ…ぐちゅぐちゅ
になってるう♡」

さき

「ああっっ…すごっ♡かったあ♡あっつう♡

ムキムキチンポ触ってるだけで濡れてきちゃう…♡」

あやか

「んふふ…せんせー♡

とろっとろのぐちゅ濡れになったおまんこ使っていいからあ♡

性指導ダイエツト、教えてくださあい♡」

さき

「んふふ…ねえせんせー♡

あやかのむちむちおまんこにでっかいチンポハメながらあ…さきのデカ乳むぎゅうしてえ♡」

あやか

「んっはあ…せんせえのチンポにい…デカ尻すりすりいって擦りつけながらあ…ちよっとずつお尻の位置を上げてえ…んふふ…んううう…っはああ…んやあん…ああん…♡」

さき

「んっはああむ…んれろちゅ…えれれ…えれれれれ…んれろちゅうっぱあ…♡

くす、あやかのドスケベスクワットでえ、チーンポぎんぎーん♡」

あやか

「んっはあ…んうう…ふふ。

あやかのおまんこにい、チンポつつんされてるう♡

あっっ…んはあっっ…んっくううん…♡」

さき

「はあい、しっかりしゃがみ込んでえ…ずぶぶうっ…♡」

あやか

「ああんっ…先生つつ…ムキムキカリ高おちんぽ様でえっっ…ずちゅずちゅずちゅうって…下から突き上げるようにい…お下品スクワット性指導…お願いしますう♡」

さき

「あっっ…おつきくてかったあいチンポ…入っちゃうよおっっ…♡

下品でだらしない体型のメスにい…お仕置きダイエット性指導…しちやいましょうねえ…♡」

□挿入(ずぶうう…みたいな奥まで入る感じの音)&水音混じりのパンパン音(中速)

あやか(◇わざとらしく喘ぎながらのイメージ)

「んううう…すっご…♡

いきなりっっ…チンポ深あっっ…♡

んふうう…っふっうう…ふううう…♡

あああんっっ…立ちバックスクワット…きっつっ…♡

あんっ、あんっ、あんっ、あんっ…んふふ…♡

♡
んっんっんっ…あっあっあっあ…んやあ…あんっっ…んっんっんっ…

ああんっっ…せんせっっ…膣壁ぐりぐりするのっっ、上手っっ…♡

んっはあ…んっっ…あんっっ…んっっ…んうう…♡

うんっ…筋肉にも効いてるから…もっとあやかのおまんこ…追い込んでえ…♡

んっっあんっっ…あんっっ…あああんっっ…んううう…ああっっ…すっごっっ…んうう…♡

んふう…っふううう…っふうう…んくすくす…♡

っはあっっっはあっっ…んはあっっはあっはあ…大丈夫ですっっ…♡

まだまだいけます…んっは、んっは、んっは、んっは、んっはあ…♡」

□ここから繋げるように、わざとらしい嘘喘ぎ…5分(筋トレしてるみたいに、テンポよく喘いでるイメージ。息をはあはあしたり、くすくす笑ったり、変化をつけながら)

□次のセリフのブロックを、こちらをあやかのセリフ&喘ぎBGVに挟むイメージです。(あやかとさきのセリフ部分が被らないよう、あやかがセリフを喋っている際はさきの吐息を挟みます)

さき

「んっはああ…んっはああ…んうう…」

んっはああむ…んちゅう…んちゅう…んれろちゅう…んふふ…

いきなり深あく腰落としてえ…フルスクワットでチンポハメるとかあ…鬼畜すぎい♡

んふふ…でも大丈夫ですよ♡

ほどよい肉付きの女子～人に寄ってたかってチン媚びされたら、どんな

オスでも誘惑に負けちゃいます♡

んふふ…ほおらせんせ♡トレーニングに集中して下さい♡

はいっっ…パンツパンッパンッパン♡

何百回、何千回と往復して、チン持久力を鍛えましょうね♡

ハイレップのおまんこトレーニングだから、脂肪燃烧効果も高くて、一石二鳥です♡

んふふ…んはあ…んっはあ…んうう…っはあああむ…んえれれ、えれれれれれ…れっろおれっろおれっろおれっろお…んれろちゅううっばあ…♡

んふふ…腰をがっしり掴んでえ…オナホみたいにとちゅどちゅどちゅうって…孕ませる勢いでトレーニングしてる…♡

良いですよお…肉感たっぶりの「スポディとお…わざとらしくチンポに媚びてくるメス声をオカズにい…マンズリしちゃいましょうねえ…♡

絶対に汚しちゃいけない年頃の女の子相手にい、溜まりに溜まった性欲…ぶっつけちゃって下さい♡

んっふふ…あっすごっっ…んっはあ…んはあ…んはあん…んうう…ふふ。

チンポ叩きつけるたびに…あやかのお尻がぱちゅぱちゅうんって揺れちゃう…♡

遅しいオスとお、繁殖に適したエロい体のメスが本気で交尾してるの…やらし過ぎますう♡

んはあ…んっはあ…んっあ…さきもお…触ってないのにぐちゅ濡れになってきちゃう…♡

んっはあ…んうう…あっっ…んっっ…あん…♡」

あやか(◇わざとらしく喘ぎながらペロを出してるイメージ：次のセリフを参照しながら、できるだけタイミング合わせます)

「んっはあ…へああ…へえええ…♡

んふひひ…んふひい…んれえええ…んれええええ…んれえええええ…え…♡

えれれ、えれれれれ…れろれろれろおおお…んじゆるううう…♡

んれええええ…えれええええ…んじゆるおおお…んううう…♡

んっはあ…んっ…んっ…っはあっ…っはあっ…んふふ…♡」

さき(□「」つ前のブロックのセリフに、ここのセリフを挟む)

「つくす…せんせえっ、あやかの顔見て♡

せんせえのおちんぽスクワットでえ…すっごいトロ顔になってる♡

くすくす…あやかの顔えっろ…♡

ペロ突き出してはあはあさせてえ…チンポに媚びる気満々のエロ顔晒してる♡

んふふ…スケベ顔で物欲しそうにジーっと見つめて、舌をれろれろしてますよお♡

んっはあ…ほらせんせーっ…唾液まみれのお口にペロねじ込んで…ベロチュートレーニングしちゃおっか♡」

あやか(◇わざとらしく、息をはあはあさせながら)

「んっはあああむ…んううう…れえええええ…♡

えれれ、えれれれれれ…んれええええ…♡

んふふ…へんへえ…だえひのんれえ…♡

んっはあ…んれええ…んはあ…んうう…ぐちゅぐちゅぐちゅ…んれえええ…え…♡

んううう…えれれ、えれれれれれ…れっろおれっろおれっろおれっろお…んれるれるれる…んれるちゅううっぱあ…♡

んふふ…のんでくれたあ…んっはあっっ…んうう…♡

せんせーのオス臭い匂いっっ…しゅきいっっ…♡

んれろちゅう…っばあっっ♡

んちゅっっ…んれろちゅうっっ…んれろれろちゅっっ…んちゅううっぱあ…♡

んふふ…せんせえのだえひもお…ちようらい…♡」

□あやかベロチュー」分(◇わざとらしく喘ぎながらのイメージ)

さき(□「っ前のセリフのブロックに挟む。◇わざとらしく喘ぎながらのイメージ)

「それじゃあさきはあ…お耳れるろしながらあ…顔周りのインナーマッスルを鍛えちゃいまあす♡

んふふ…っはあああむ…んうううう…えれれ、えれれれれれ…れっろおれっろおれっろおれっろお…♡

んううううっちゅ…んはあ…んううううっちゅ…んはあ…♡

んはあっちゅううう…んうううっちゅ…んれろちゅう…んちゅうううぱあ…んちゅぱあちゅぱちゅぱ…んれろちゅうっぱあ…」

□さき…耳キスと耳舐めを合わせた感じの音…」分(◇わざとらしく喘ぎながらのイメージ)

□ここからパンパン音を中断↓ぐりぐりと腰を押し付けるような音(低速)

あやか(◇わざとらしく喘ぎながら、優しめのベロチューしながら)

「んっあんっっ…せんせっっ…いきなりっっ…パンパンやめないれっっ♡

んっ…あっっ…んっっ…。

んふう…んふうう…んふううう…んううう…んふひい…♡

急に子宮でストップしてっっ…ぐりぐりしてきたあ…♡

せんせえっっ…これ…インターバル…ちょっと休憩挟むってことですかあ♡

んふふ…んっっあ…んうう…んくううん…せんせえ…焦れたいよっっ…♡

んっはあ…んっっ…あっっ…イキたいのに…じくじく甘い痺れで…焦らされてっ…んあっっ…♡

んっっあん…んっっ…んううう…んっっ…んふふ…」

□愛情たっぷりでキスしてるようなイメージ…」分

さき(□「っ前のセリフのブロックに挟む)

「っくす…ぐりぐり…って腰を押し付けられたらあ…お尻が潰れちゃいますうっ♡

んふふ…子宮口にねちっこくチュウしながらあ…イキかけのメスを焦らしてえ…♡

ゆっくりベロを絡めながらあ…優しく赤ちゃん部屋をプレス…♡

んっはああむ…んれろおお…んちゅうぱあ…んちゅうぱあ…んちゅうぱあ…んれろお…んちゅうぱあ…♡」

あやか

「んっつやあ…もうだめっつ…我慢できないー♡

せんせっつ、本気のおちんぽトレーニングっつ、お願いしますっつ…♡

あやか、まだまだ追い込めますからあっつ…♡

んっつや…んっつはあ…んうう…んふうう…ん…♡」

□あやか20秒の吐息

さき(20秒の吐息に合わせて、ここのセリフを挟む)

「んふふ、もう我慢できないみたいだからあ、最後の追い込みスクワットでえ、精子ぶちまけちゃおっかあ♡

んふふ…下半身に思いっきり体重乗せてえ、激しい勢いのチンポ責め…♡

「Kの生おまんこにつよい負荷を与えたら、股間周りの筋肉が痙攣して、最後はイキ狂っちゃうかも♡」

□ぐちゅぐちゅ音を混ぜた感じのパンパン音(速め)

あやか

「ちよっつ先生…これっつ…いきなり負荷強すぎっつ…♡

んっつ…おお…っつ…ほおお…♡

すっごっつ…もうだめっつ…せんせっついぐうっつ…♡

んはああ…っんむうううう…♡

んふふ…んれろちゅばあ…んちゅばあ…んれろちゅ…んれろれろれろれろれろれろれろお…ちゅっぱあ…んあっつ…だめっつ…くるっつ…
…いくうううう…♡

あっつっだめ…もうイキますっつ…イクからっ…♡

せんせえの精子っっ…赤ちゃん作るところにっっ…下さあいっ…♡
孕ませてっっ…つよいオスの精子っっ…欲しいですうっっ…♡」

□速めのテンポであんあん♡喘ぎ…♡分くらい(激しい筋トレをしている
ようなイメージ)

さき

「腰を打ち付けるたびに…あやかのデカ尻ぱちゅぱちゅんって揺れて
るうっっ…♡

くす、本気の子宮プレスでえ、最後の追い込みっっ…♡

んっっ…ほおら、頑張れ頑張れせんせっっ…頑張れ頑張れせんせっ…♡

くす…せんせーもあやかも…汗すっご…♡

むわあって蒸れた匂いと…カウパーと愛液の匂いがぐちゅぐちゅ入り混
じって…すっごくやらしいです…♡

んふふ…ほらせんせっ、もっとテンポ良くう…下半身をぐいっと押し込
んでえ…あやかのおまんこに種付けしよっかあ…♡

くす…もしほんとに孕ませちゃったらあ…人生棒に振っちゃうかももの
に…♡

妊娠適齢期のむっちむち柔肌」に媚びられてえ、強いオスの遺伝子
おねだりされたらあ…理性がぐっちゃぐちやに溶けちゃう…♡

くすくす…ほおらあ…ぎゅっぎゅうって…あやかの括約筋がせんせーの
チンポ締め付けちゃってる♡

んふふ…お股をぎゅうって閉じてえ…チンポ逃げられなくさせてるう…
♡

んふふ…孕みたがりの」まんこに…生中出し性指導…お願いします
っっ♡

んっはああああむ…んはああ…んっはああ…♡」

□素早く舌を動かすような耳舐め1分…追い込み

あやか(□絶頂に合わせて潮吹き)

「あっっいっくう…チンポの負荷やばっっ…んっっくうう…これ効くっっ…♡

マジで効くうう…おまんこ効くっっ…やべっっ♡

んっっぐうっっ…いぐいぐ…いっちゃいますっっ…いぐいぐっっ…いぐいぐうう…♡

あいくうっっ…んくううう…んふうう…♡

まだっっ止まんなっっ…あいぐうっっ…いぐううううっっ…んお…♡

ちよっっ…せんせっっ…いったばっか…タンマっっ…♡

あいくっっ…あいくいくっっ…待ってっっ…くるっっ…あいぐっっ…♡

いくいくいくうううう…いくうううう…いってるっっ…♡

お…おっっっ…はへえっっ…♡

おほおっっっ…おんっっ…おおっっ…ふひい…♡」

□吐息による余韻…30秒

あやか

「んふう…せんせーの射精…すごすぎっっ♡

びゅくびゅくうって出した後なのにい…どぶうって…あっつい精液が子宮に入ってくるう…♡」

さき

「んふふ…大殿筋の動きっていうかあ、チンポ脈打つ回数数えてたんだけどお♡

マジで15回くらいだった笑」

あやか

「ええー、てか嘘おっつ♡まだチンポびんびんだあ♡」

さき

「くすくす…先生の性欲やっぱあっつ…ぜつりーん♡

やっぱトレーニングと栄養管理を徹底してるからかな♡」

あやか

「にしても、ダイエットしながらチンポで気持ち良くなれるなんて…最高のジムですね♡」

さき

「ねっせんせつ、次はさきとの性指導トレーニングですからあ♡よろしくお願いします♡

んふふ…あやかのまったりおまんこと違って、さきのは締まりが良いですよん♡」