

まなづる屋のCD-use 【収録用おまけ台本】

不器用な内村ヒロコは

恋愛もダイヒットも下手っぴー！

〜 パーソナルジムでがんばってたら無邪気に誘惑しちゃってました〜

キャスト 内村ヒロコ 和泉あやか

制作 シナリオ まなづる屋文芸部

デザイン にんじん

編集 まなづる屋音声部

制作 真鶴コウ

※こちらの台本は初稿の台本になりますので、本編と異なる場合がございます。

【あらすじ】

「ダイエット+百合音声作品」

最近少し太ってきたことを気にしている内村さんが、マッチョなトレーナーさんにひとめぼれ。誘い受けて誘惑し、ちよっぴりえっちなトレーニングでダイエットに励むお話です。

【内村さんについて】

★人物★

名前 内村ヒロコ (22歳)

むっちり女子大生。汗っかき

★性格★

基本的に運動は苦手でどんくさいタイプだけれど、とにかくなんにでも一生懸命取り組むタイプ。  
前向き・ポジティブ・性欲強い

1 トラック『本日のカウンセリング』

2 ■パーソナルトレーニングスタジオの一角。  
3 エントリーング前のカウンセリングの時間。

4  
5 トレーナー 「おちよひいぢやうまお、ではカウンセリングから始めます。

6 念のためお名前から」

7  
8 「おちよひいぢやうまお、内村ジロウ、22歳です。  
9 今日もよろこぶお願じうまおー。

10  
11 あの……トレーナーさん、じゆんなやろ。  
12 前回、せっかく筋肉痛残さないようにじ丁寧に見て頂いたのに、  
13 今週、結局体重落ちなへつ……」

14  
15  
16 トレーナー 「……あ、食べ過ぎちゃいましたか？」

17 でも、送って頂いた食事大丈夫そつでしたけど……」

18  
19  
20 「いえっ、食べ過ぎではないと思うんですが……。  
21 じ指導いただいたとおお、じ飯は玄米に変えて、  
22 大・大・大好きなおうどんとはお別れをしましたし、  
23 タンパク質を50グラム以上、お野菜もブロッコリー多め、  
24 水は2リットル目標で飲むよらじうま、  
25 和食中心の食生活じかえたじ……。

26  
27 でも私の身体って、それに負けないくらい食いしん坊じうま……  
28 腹八分目でも、食べたなら食べた分、  
29 全部脂肪になっちゃうみたいなんです。

30  
31 本当にお肉が付きやすけろちじいへつ……  
32 しかも肌も青っちろいじ、  
33 肉質も柔らかかいし、おっぱい無駄に大きいじ、  
34 骨格ウェーブなんでよけいに太って見えてしまつて……。

35  
36



74 「私……トレーナーさんが、す……好きですっー！  
75 ……いきなりすみません  
76 でも、もう自分の気持ち抑えきれなくて……！  
77

78 私、トレーナーさんにひとめぼれだったんです。  
79 こちらのジムに入っていきなりトレーナーさんをお見かけしてから、  
80 こんなカッコよくて色っぽい女性になれたらっ！  
81 気が付いたら入会してました。

82  
83 私、自分を変えたくて。あなたみたいになりたくて……！  
84 こんなむちむちで重い身体、もう、嫌なんです。

85  
86 (はっ！我に返る) ……っ！、っ！……こんなっ！……  
87 急に言われても困りますよね。本当にっめんなっ！  
88

89 もちろん、すぐお返事をして欲しいなんて思ってません。  
90 今は私の気持ちを知ってくだわっているだけで充分です。  
91 むしろ、トレーナーさんの隣に居てらわっしい女になわねっ！  
92 気がせま私をっ！っ！っ！だわっ！  
93

94 私をあなたの理想の女に作り替えて欲しいんですー！  
95 生まれ変わらせてほしいんぢゅー！  
96 どんなトレーニングにも耐えて見せまわー！  
97 だから、トレーナーさん……お願っ！っ！  
98 私にハードなトレーニングを……！  
99

100

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

101

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

102

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

103

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

104

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

105

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

106

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

107

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

108

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

109

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

110

トレーナー 「わ、わかっ！っ！だ。キミのメモリーをっ！っ！っ！っ！っ！っ！っ！」

終わる

111 トリック2『ウォーミング・アップ♡』

112 ■パーソナルジム ストレッチマッスルエリア  
113 本日のトレーニンングスタート  
114 トレーナーからストレッチマッサージを受けながら身体の調子を診  
115 てもらおう  
116

117 トレーナー 「じゃ、じゃあ……せめてしつぽもごちんか」

118

119 「えっ……ストレッチマッサージは、もともと回って……しつぽもごち  
120 ぽもごちー」

121 (横になる意) ……ん、う。ほご、もごちのお願ごちもごちー」

122

123 「……………ん、……………えん、……………ん、

124 ……………ん、……………ん、……………ん、

125 ……………ん、……………えん、……………ん、

126 え、ふともも張ってぽもごちか。

127 ……ん、……………自主練じごちか、

128 スクワット頑張ってたんぽもごちが……………ん、……………ん、

129 上手に出てなかったのかな……。

130 んっ……………んん、そじ、ごちね……………んん……………ん♡

131 ほご、痛くないぽもごち……………ん。から……………ぽもごちごち♡

132 そごち……………ぽもごち、フォーム……………あじごちチェックして……頂けたら……♡

133 ほご、もごちのお願ごちもごち……………ん」

134

135 (目を持ち上げ、股関節が回るのを回れさせ)

136 「ん……………んんん……………ん、……………ん、んん……………ん♡

137 カ……………抜……………ご、股関節回してぽもごちね……………ごご、痛くない……………。

138 ………………ん、……………ん、んん……………息吐ぬなごち……………んっ、

139 言わなくても……………息吐ぬごちを……………

140 んん……………。スーハー、スーハー……………ん、

141 息吐ても痛くない……………

142 ああ、股関節柔らかくなるなごち……………脚瘦せぽもごち……………

143 んー……………がんぽもごち……………ん、

144 ………………ん、……………ん、……………ん、

145 じのプレッシャーで、身体の調子診しなごちもごちね。



184 腰ぎ、入れて……んあぁ、押やなうでええ、いたたた……ん、  
185 息い、息しなうと痛うの……  
186 ｽｸｯｯｯｯ…… ｽｸｯｯｯ…… ｽｸｯｯｯ…… ｽｸｯｯ……  
187 ｽｸｯｯ…… ｽｸｯ……  
188

189 ……あ、あの……エリーナーちゃん  
190 ……じゅ……じゅをのびをのびと回らして、じゅ……  
191 胸の付け根……痛いの……じゅ、柔軟がなほらたうのじゅ……  
192 ちゅのじゅ、おのぼろ……持ってっつむかえなご。  
193 後者から……抱え上げっ……かえっつむかえだてらさるのじゅ……。  
194 おむの……がう……ごもかんの……んんんー」  
195

(エリーナーじゅが後者からのおのぼろをかきあげて)

196  
197  
198 「(胸じゅが触れた瞬間)んあうの……  
199 ……あ、じゅんなやう……寝な……声、おっじゅ。  
200 だ、大丈夫です、そのまも……持ってっ、つだえら……ん」  
201

(エリーナーちゃんの手を離さずじゅもんの息。やうじゅの扱ひなつらさのじゅ)  
202  
203 「……………ううん、……………ううん、……………ううん、……………うう  
204 ん、……………ううん、……………ううん」  
205

【心の机】

206  
207 「ああ……ん、エリーナーちゃんの手が、私のおのぼろに添えらわたっ  
208 ……。あのキレイな指が……わたしのおのぼろに押やわっ……  
209 触ってっつむかえ……。寝みださ……  
210

211 エリーナーちゃんの堅うおのぼろが背中じゅあたっつる……  
212 エリーナーちゃんのがっちりした腰が私のお尻じゅあたっつる……  
213 柔軟運動をするためじゅころから腰をグイグイ  
214 押し付けっつむかえつだわっつるの……ん♡  
215 じゅ……た×……  
216 じゅの状態じゅじゅなじゅ尻じゅちゅっただい、じゅ、じゅむっつねなやん、  
217 ちゅ……  
218

219 「(腰や尻や尻の音)……………んんん、……………ん♡  
220 ……♡、……………ん♡」



258

(胸に手が添えられる)

259

260

「……………んっっ……………っ」

261

(普通に柔軟を吐く音)

262

263

「……………っん♡……………っん♡……………っん♡

264

……………っん♡……………っん♡……………っん♡」

265

//SE 布の上からの呼吸音の抑

266

(感じながら柔軟の痛み耐える音)

268

269

「……………っあぁー……………っあ♡……………んっあ♡

270

……………っあ♡……………っあ♡……………っんあ♡

271

……………っあ♡……………んっあ♡……………っあ♡

272

……………っあ♡……………っんあ♡……………っあ♡

273

……………っあぁー……………っあ♡……………んっあ♡

274

……………っあ♡……………っあ♡……………っんあ♡」

275

【心の声/感動】

276

「む……………ああ……………っー ヲナーさんのキツイで細い指が……

277

布越しに……………おっぱいの先っぽ、触れている……………

278

っかも、ずいぶん遠慮がちにオン……………オン……………っっ♡

279

それ、逆に感じちゃうかもよおお♡

280

触れるか触れないかのもどかっっ感じが……

281

282

おっぱいの先っぽの感度、とんぱん上げちゃうっっかも……………っんっ♡」

283

(甘えながらおっぱい)

284

285

「ふ……………ナー……………わと……………っ♡

286

すみません、まっっっっっ…指の腹っ…なー……………っ、なっ…っっっ、

287

カンジで……………っっっっっっっっ、みて……………ほっっ…っっ…っ♡」

288

(刺激のカンジが変わる)

289

290

「ふあ……………っーあんっ♡……………っほ、あ、……………ああっ♡

291

……………あ、……………んほあ、…あ、…あ、……………あー……………っ、

292

うあ、ほああ…っ♡あ……………んんっっっっ…うっっっ…

293

ほっ…うっ…んんっ…うっ…あ……………っほの……………足の痛み、なんと……………

294

感じてる余裕……………なっ、です、うっ…っ♡

295 トリーナーさんの、指……きもち、ちぢぢ  
296 ……っはあ、……っはあ、……っはあ、  
297 ああっ♡それっ……♡ 指の腹で先っぽクルクル……  
298 すじゅ、いじゅ……ぢぢ♡  
299 ん……んああ……っ！ ……ああ……っ、ああ……っ、ああっ、  
300 あー！ あ……ん……ん……ん……うう……、ぶじうう………！  
301 も……もっど……っはあ、はあ、トリーナーさん……  
302 もっど、お……♡」

(布越しに爪でカリカリをなぞる)

304 「んおおんっ！ かっ……カリカリ……きた、あ……っ♡  
305 ああ……！ はっ……は……あ……っ！ はあ、はあ、ふあ……ああっ、  
306 ふああっ、はあはあはあはあはあ……ふああ……ん……ん………！  
308 布越しに……爪カリカリ……刺激、が……すじゅ、すぢゅ……っ！  
309 それいじゅ、う……おっぱいの、先っぽ……弾かれ……ちぢった、ら……  
310 私……わた、っ……っ！  
311 はあはあ……っ！ ああ……っは………！ あ……はあああ……ふあああ  
312 あ、んぶう……っん……っふ……うう……うう……、う………！  
313 ………！ はあ……はあはあはあっ、ああ……あ♡  
314 はあ……ああ……ああ……あ！ んん……んっふ……う……っ！  
315 っじ……う……うっん♡」

【心の声】

318 「ああ、トリーナーさんの荒い息が耳にあたって……  
319 トリーナーさんのお胸の先っぽも私の背中……感じちぢちぢ………！  
320 ……トリーナーさんも……感じっつわてる、の………  
321 ああ、でも、だめ……っね以上われたら、チクイキしちゃう………！」

(もっどっどの意をためて回戀をなぞる)

324 「……ちあはあ、トリーナー、さん……わ、たし……もっど、イ………っ  
325 ちぢゅ、ちぢゅ………んんん…」

(乳首のちぢみ摘みとぐいすをなぞる)

328 「んむじゅー！ はああ……！ あ……ああはあ……っ！  
329 乳首、ちまんじゅ、ぶ、めええっ！  
330 ふあああ……はあああ……っあ………あ……あっ！  
331 そんな、コスコス……コスコス……コスコスううんん……っ！

332 ひ…ひ…うんんんん…んん’ う…う’ う…ん’ う…はあ…んーあんー  
333 おっはる’イッちや’う……ッルーナーむん…っ…おっはる’っじが’  
334 わ’ッ…イキ’あす…イキあすっう……  
335 はあ…あーあああ…ん♡♡♡  
336

337 (絶頂) ~~~~~んん♡♡♡  
338

339 (お鉢巡り) ……………んん…んん…んん…んん…んん…んん…  
340 じーっはああ’ はああ’ はああ’ はああ’ はああ’

341  
342 //SE 木の響く上からこぼれる音  
343

344 (まだイキ余韻)  
345 「……あ’ あんが’ ャン……ッわろもった……あ’ はあ……ん♡」  
346  
347  
348

349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367

終わり

368 トラック3『トレーニング開始 一の腕の筋力アップっぴゅ♡』

369 ■パーソナルジム 筋トレエリア さっきのシーンの休憩後

370  
371 「はあはあ……すみません、落ち着きました。  
372 水分補給も大丈夫です。続き、お願いします。  
373

374 上半身の筋トレ……まずは一の腕責めの  
375 リバースプッシュアップですね。  
376 スタートポジションへ……。はい、大丈夫です。覚えてますー！」  
377

378 【心の声/体勢を確認するように取りながら】

379 「えっと……まず、身体をうしろ向きにベンチに手を置いて  
380 身体を支える……。  
381 足はまっすぐ伸ばして、  
382 上半身と床との角度が45度くらいになるように姿勢を保持……」  
383

384 「始めまっかー！」

385 (ひびきを下す)「フウーーーーー」

386 【心の声】

387  
388 「お尻を真っすぐ伸ばして、  
389 ひじと肩が90度になるまっかー……」  
390  
391

392 (体勢キープの息)「……………」

393 【心の声】

394  
395 「脚が床にひきそっていったように、身体をキープ……」  
396  
397 (肘を伸ばす)「……………」

398 【心の声】

399  
400 「ひじを伸ばして身体をスタートポジションに戻す……。  
401 ひじとまっ上腕三角筋にキョウキと力を入れて、ひじを伸ばし切る。  
402 ひじを伸ばしたとき胸を突き上げるのがポイント。  
403 ひじの動作を繰り返す……」

404  
405 (しびれをため)「フゥー……」  
406 (体勢キープの息)「……………」  
407 (肘を伸ばす)「……………」  
408  
409

【心の乱】

410 「ああ、トレーナーさん……私の体勢の崩れを直すために  
411 いろんなとこを触ってつねるんだけど……。  
412 なんか……うしろもよさ、遠慮してるよって感じる……。  
413 ダメダメ、トレーナーさんはお仕事で私に触れてつねる  
414 だけなんだから……もっとう……触ってほしいなって……  
415 思っちゃ絶対ダメ……。  
416 けど……やっきのトレーナーさんの指使……  
417 もっ、一生忘れられないよ……。  
418

419 私……自分が思ってるかもしれないって思ってたんだ。  
420 まだお腹の奥がうずくまっちゃう。  
421 この運動苦手なの……トレーナーさんに見て欲しかった……  
422 いつもよりおっぱい突き上げちゃう……  
423 上腕三頭筋が最高に収縮して二の腕鍛えられちゃうよ……♡」  
424

(運動が終了)

425 「……………はあ……はあ……はあ……はあ……はあ……  
426 ……はあ……はあ……はあ……はあ……  
427 ……はあ……はあ……はあ……  
428  
429 き……キシン……。胸パンパン……。  
430

431 ……なるほど、「短時間で心拍数を上げ、カロリー消費を狙う」という  
432 ねらいがあるんですね。  
433

434 わかりました、じゃあ、どんどん行きましょう！  
435 次のトレーニングをお願いしますー。  
436

437 次はプッシュアップ……腕立て伏せですかあ……。  
438 これ、おっぱいが重力に引っ張られて辛いんですねえ。  
439 あ、でも大丈夫ですー！  
440 引き締まった二の腕、欲しいのがんばりますー！



478 (体勢耐える時30秒が上でしたよ)

479 「……………」

480 ぽあ、ぽあ、ぽあ」

481 (だんだん感じちゃうけれど30秒でしたよ)

482 「……………」

483 ……」

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

【心の瓶】

「あわっ！…うむ……………」

おっぱいがトリーナーさんのお顔に乗っかってるのー！…私の垂れさがった胸の間に挟まれちゃって窒息しない？大丈夫……………!?

ん……………ふぁ……………あ……………♡

私の胸の谷間の隙間でトリーナーさんの鼻息あたって……………熱々、なっっっ……………♡ むっっっ……………心臓の音聞こえちゃってか。……………ああっ、ダメダメ……………

わっきさっしと落ち着いたと思ってたおっぱいの感覚が戻ってきちゃってる……………乳首がムクムク……………

トリーナーさんのほっぺに刺さって……………んっっっ、ダメ……………おねがう、私のおっぱいちゃん、落ち着いて……………落ち着いて……………!」

【焦る瓶】

500 「……………」

501 「うぬぬなっ、っっっ体勢動かしちゃダメ……………」

502

【体勢を変えて動す瓶】

503 「……………」

504

505 (おっぱい先っぽ感じてる)

506 「……………」

507 (胸をトリーナーさんの顔に押しつけて感じる)

508 「……………」

509 ……」

510

【心の瓶】

511 「あ、動いたらおっぱいの先っぽ……………」

512

513 トリーナーさんの鼻先はっっっっっ……………

514 トリーナーさんのお鼻はっっっっ私のおっぱいの先っぽ押しちゃダメ……………私、

515 タメだよね……ー」

516

517 (恥ぢかっつてEYUおめらななめろ)

518 「ああ……はあ……あ……トリーナーさん……「じゆんな、わら……」。

519 ちがひ……ん、び、ず……っ♡ はあ、はあ……」

520

521 【心の声】

522 「ああ……じのまま……おっぴいの先っぽ……

523 トリーナーさんの鼻の下へ、ずりしたら……ー

524 やだ、私何考えて……。そんなじとじちゃ、絶対タメ……ー」

525

526 (胸がロロと触れる)「……………っんっんっ♡」

527

528 (胸に胸感っしんぬぬ)

529 「……………っはあ……はああ……っ……………んっん……はあ♡

530 ……はあ♡…はあ♡…はあ♡…ああ♡」

531

532 【心の声】

533 「……ああっ！ 私……やっちゃったあ……ー！

534 トリーナーさんの唇の先じ……私のおっぴいの先っぽ……

535 触れちゃってる……ー！ トリーナーさん……嫌がない……っ？

536 むっっっっ。私のじと押しつけて、やめてって言っっっ……

537 じゃないと……私、調子じのっちゃうよね……っ。

538 勘違いしちゃうよね……ー」

539

540 (口癖V語ん)

541 「……っはあ、はあ、……ふあ……っ♡

542 トリーナーさんの唇の先じ……「スロス、きもちっ……っ♡

543 び、でも……トリーナー、さん……もう……腕が、限界で、ず……、

544 気が逸れる、もちじ……そのロロにある、私のおっぴい……

545 ロロ唇をび、みて、くだわら……っ♡

546 はあはあはあはあ……お願っ……先っぽ……じゃぶっっ……ほっっ、

547 びゅ♡」

548

549 (舐めなでし感っんぬぬ)

550 「んはああっ♡ はああああ……ー あ、あああ、はあ……あああー

551 は……あ……あ……あぁ、んん……ふうっっーんっ、んんっ、んんっ、んんっ、んんっ、

552 う……！ う……！、こ……はあぁあぁあぁ……あ……あ、は……あぁあ……あ……  
553 ん……ん……ん……！、ん……ん……ん……ん……ん……♡」

【心の声】

555 「ほ……本音じゃなかったのねー」  
556 布越っじ……トリーナーさんの手が私の乳首を「ロロ」転がっじ……  
558 ……おっじじ上手……こー、じだ、おっじじ……感じちゃん……ー」

559  
560 「んはっ……あっ……トリーナー、やと……っ♡  
561 トリーナーさんっ♡  
562 ……私、の……トリーニングのHなめっじ……っだわさ……ー……  
563 直でなめて……♡ 転がっじ♡、っだわさ♡  
564 吸っじ……もっじ吸っじ、吸っじっだわさ……吸っじえ……♡」

565  
566 //SE スポフンの上の擦る音  
567 //SE 胸を吸っじゅパ音

569 「んはっ♡ ……こはあ、あぁーあぁあぁ……♡  
570 あ……！ あ……あ、あ、あ……♡ さ、じ……♡  
571 トリーナーさん、の……お口……熱い……っ、舌がっじ……  
572 私、のおっぱい……っだわさ、っじ……っだわさ……♡  
573 ん……ん……ん……ん……！、乳首、の根元……ん……  
574 甘やかされた、っ……ん……ん……  
575 ……ん……ん……ん……ん……  
576 包み込まれて、ぬちゅぬちゅ、しゃわ、っ……♡  
577 ん、ん、ん、ん……っ、あぁ……♡ ん……ん……ん……ん……  
578 あぁ……あ！ あ……あぁ……ん……ん……！

579  
580 もっ、腕が限界なのじ……、もっじ、舐めっじ……  
581 がんばね、ちやう、ちやお……っ♡  
582 体幹、バッキバキにきたえられちゃって、ぬっじ♡  
583 あぁ……っ♡ あ……あぁ……あ……ん……ん……♡  
584 ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……  
585 ……ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……ん……  
586 もっ、ダメ……おっじじ……イクっ……！！

587  
588 (絶頂) ……♡♡♡♡…！！

589

(腕限界で倒れ込む息)

590

591 ……っあぁう!! ……っはぁー

592 ……っはぁー! ……っはぁー! ……っはぁー! ……っはぁー!

593

594 ……はぁ、はぁ、はぁ

595 す……っい、い……っいつもの倍以上の時間、

596 キープしてられませんでした、よ……♡

597 トレーナーさんのおかげです。

598 明日筋肉痛で腕上がらなくなるかも……。

599 そうならないようにマッサージ、しっかりと願っていますね。

600

601 あと……下のウヘアももうびちょびちょなとび……

602 脱いでもいいですか?

603

604 汗っかきで……すみません……

605 えへへ……♡」

606

607 終わら

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624



661 【心の瓶】  
662 「あ、あ、さっばらすすべ身体がぐらぐらいちゃうな……え……っ。」  
663

664 (うしろからトレーナーが身体を支え、体勢を直しながらスクワットを指導  
665 中)

666 「ひゃあっ……！ エエ……トレーナーさん？！  
667 わ……支えてるだけ……っ。  
668 あ、そ、そっぴですよねー。  
669 バックハグかと思っちゃいました……あはは。  
670 私の体幹グングンだから後ろから支えて、  
671 体勢直してくださるんですね、お、お願いしますー！  
672

673 ……全裸だから筋肉の動きよく見えて指導しやすいですか？  
674 そっ言って頂けると……好きな人の前でこんな痴態を晒してる  
675 自分も救われますが……  
676 じのびよびよのお肉も晒してるのが恥ずかしい……！  
677 じじじを早くやっつけてほしいのび、がんばらねー！  
678 びは、続き……お願いじゃねー！」  
679

680 (スクワットの最中30秒のろそぐだれろ)

681 「……………はっ、……………んっ、……………はっ、  
682 ………………んっ、……………はっ、……………んっ」  
683

684 【心の瓶】

685 「そっ……っ、負荷から逃げる身体を  
686 トレーナーさんの指が迷いなく見つけて押し戻す……！  
687 私の弱いとっ、全部見透かされちゃってるみたい……。  
688 っわっ……！腰がまっすっ溶かせるのっ……内ももっ手を……！」  
689

690 (嬉しさと恥ぢかたわい)

691 「じ……っトレーナーさんっ、そっ……っ。あ、いやじゃないんですけど、  
692 大丈夫です。でも、トレーナーさんがお嫌じゃありませんか？  
693 お股の……うちがわなんて……っ  
694 正しい姿勢をキープさせるため……っ、そ、そっぴですか……  
695 じゃあ……」  
696  
697

698 【心の扉】

699 「なによ、エリーナーさんは愛な気持ちでやっつゐるとじゃないんだが  
700 け………」

701 ああっ、でもダメ……そっけいばかり意識がいらっちゃう………  
702 エリーナーさんの親指が……私の……

703 身体のなかで一番敏感なアノ子の……さっ、そめい……  
704 ……って、私のバカ……考えちゃダメ、考えちゃだめ………  
705 スクレットに集中っつ………」

706

707 (スクレットの背中を熱く抱きつめる)

708 「……っはあっ、………んんっ、っはあ、………ひん……んっ……  
709 ………んんっ……っはあ、はあ、はあ、はあ、………んんっ、」

710

711 (ちゅちゅんっ……)

712 「ちゅ……エリーナーさんっ………っ、

713 その……支えってる、内ももの親指……

714 絶対っ、立てちゃ、ダメ……っはあ、

715 親指……。んんっはあ、んんっはあ……私の一番大事なとっけ……

716 触わっつゝもさあから……む、

717 っはあ、はあ、はあ……あ………っ♡

718 エリーナーさん、絶対っダメっはあ……絶対っダメっはあ………っ♡」

719

720 (スクレットの腰をエリーナーの親指で触る)

721 「んんっはあ、んんっはあ………っ♡♡♡ っはあはあはあはあ、

722 エリーナーさんっ………ダメっはあ………言っただじゃ、なっ、

723 っはあ、あ………」

724

725 (スクレットの胸をエリーナーの指がくっして触る)

726 「………っはあ、………っはあ、………んんっ、

727 ………っはあ、んんっ♡ あっ♡ エリーナーさん………っはあ……

728 スクレットの、腰、エリーナーさん………エリーナーさんっ、の、

729 親指の先っ……私の、くっちゃん……ひっかかって………っはあ、んんっ♡

730 クリの先、カリッ………カリッ………っはあ、

731 っはあ、はあはあはあはあ♡ 正っつゝ、姿勢………なんて、む、ムリっ

732 っはあ………んんっ♡………っはあ………っはあ………っはあ………

733 っはあ………っはあ………っはあ………っはあ………っはあ………

734

- 735 (腰を下げて) ……いー……こちの♡  
 736 (腰を上げる) ……んVの♡……こー  
 737  
 738 (腰を下げて) ……じー……のうの♡  
 739 (腰を上げる) ……んの♡……こー  
 740  
 741 (腰を下げて) ……やー…あ…んの♡  
 742 (腰を上げる) ……んらの♡……こー  
 743  
 744 (腰を下げて) ……じー……うすの♡  
 745 (腰を上げる) ……あん♡……こー  
 746  
 747 (腰を下げて) ……じー……おらの♡  
 748 (腰を上げる) ……んらの♡……こー  
 749  
 750 (腰を下げて) ……る……んVの♡  
 751 (腰を上げる) ……んあの♡……こー  
 752  
 753 (腰を下げて) ……じー……ちすの♡  
 754 (腰を上げる) ……んVの♡……こー  
 755  
 756 (腰を下げて) ……はー……ちすの♡  
 757 (腰を上げる) ……んああ♡……こー  
 758  
 759 (腰を下げて) ……きゅー……のののの♡  
 760 (腰を上げる) ……んらの♡……こー  
 761  
 762 (腰を下げて) ……じゅー……のののの♡  
 763 (腰を上げる) ……んはああ…  
 764 ちあちあちあちあ…「…」  
 765  
 766  
 767  
 768  
 769  
 770  
 771

【心の瓶】

「んあああ……こー  
 先っぽ……ムンムンになちやの♡」





846 (自由股やらの ※ジャンクパンとわ)  
 847 「ああ……ああ……ああ……ん……………」  
 848 そじ、深、いっ、あ……あああ……ん………  
 849 トレーナーさ、ん……………ん………  
 850 少っ、指……曲げて、気持ち、うごよじ………あ………  
 851 はあはあはあはあ♡ おお……うごうご……うご……お……お……  
 852 うごうご……お……… うごご……そじんじんじんじん………  
 853 ん……おお……おんごんごん……… お、お、おおっ、んごんごん………ごおお  
 854 ……うごうごっ、んあああ♡♡♡  
 855 だいしゆきなトレーナーさんの指、が………私の、中じ……  
 856 うそ、みだっ………！ んああうごうご♡  
 857 んあああ、いっもあんなに苦じっ、ヒップにフトが……  
 858 とまん、ないっ………♡ ああああ……ああっ……  
 859 腰へこへこじちゃうの、止まんないよおおああ……あ……  
 860 ん……ん……！ 私……っ、じんなに……気持ちいいの、だけで……  
 861 頭、いっぱいになっちゃう、よっな………不品、な、女の子じゃないの  
 862 じい………♡  
 863 トレーナーさんが……えっちすきる、のが……イケナイんだからあっ……  
 864 トレーナーさんが……私を、じんなにえっちな女の子じ、したんだか  
 865 らああ……っ……  
 866 んらあああんっ♡ ああああん………♡ ……♡ ……♡ ……あ……あ……  
 867 あああ……♡ んんん……！ はあ……っ…… あ………  
 868 しゆきちきるっ♡ トレーナーさんが、しゆきちきる♡  
 869 しゆきちきるっ♡ しゆきちきるっ♡ しゆきちきるっ♡  
 870 うごごごきももちっ………  
 871 トレーナーさあ……ん、せ、じ………イクネっ、ておん………んお、お、  
 872 あ、あ、あ、あ、あ………うご、気持ち………ちきり、て………っ、  
 873 勝ってっ、片足があがっちゃっ………んごんごん♡  
 874 自然と、負荷のかかった………ヒップにフトになっちゃっ………あ……あ……  
 875 っんっ……♡ ああああ……あ………  
 876 あ、イクっ………♡ イクイクイクイク………ん………っ  
 877 はあああ……あ………  
 878  
 879 (絶頂)~~~~っっっ、トレーナーさ、あああああ……ん♡♡♡  
 880  
 881 //SE 潮気物  
 882

883

(お鉢巡り)

884

「ーっはああああああ、ーっはああああああ、

885

ーっはああああああ、ーっはああああああ、

886

887

んああ……ああっ……ダメ……戻ってこられ、ない……♡

888

トリーナーさ、ん……このまま……ヒートアップの有酸素運動……

889

お願いします……♡

890

お願いっ……トリーナーさんっ……早っっ……っー

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

(誘ひ禁じ吐露)

…はあっ♡…はあっ♡…はあっ♡…はあっ♡…はあっ♡…はあっ♡…はあっ♡…

//SE 罾の囀 f.o.

終わる

920 トラック5『有酸素運動とストレッチ クールダウンしない身体♡』

921 ■パーソナルジム 筋トレーニング トラック4の直後

922  
923 (発情激しめ息)「はあはあはあはあ♡」  
924

925 「トレーナーさん…今日の有酸素運動は……  
926 こんなにぐちゃぐちゃなあそこでバランスボールに乗ったら  
927 汚っちゃうので……トレーナーさんの……  
928 じの引き締まったまん丸なお尻を……貸して頂けませんか……?  
929 トレーナーさんに寝て頂いて……両足を抱えて広げて頂いて……  
930 そっ、トレーナーさんは……ボールですよ。

931  
932 じじに私が乗って、いつものようにバウンドをすれば♡ ね♡  
933 トレーナーさんのウヘアも汚しちゃいけないから……  
934 脱がせて差し上げてもよろしいですか……♡  
935

936 すみません、失礼します……。

937  
938 (脱がせる音)

939 ……………♡……………♡……………♡……………♡……………♡  
940 あ……♡ トレーナーさんたら……♡  
941 糸……引くってだけ♡♡♡  
942 はああ……♡ じじがトレーナーさんの……  
943 女の子の部分なんですよ。すじじ、感動です……。  
944 では、お言葉じ甘えて……有酸素運動3分、始めますっ！  
945 失礼します……♡  
946

947 (あそじが触れる) たらあ……♡… へああ……んん♡♡♡  
948

949 へああ……あ、熱う……♡……………♡…  
950 私と同じなのさ……むちゃむちゃ……ああ♡  
951 へいじき…ああ、ね♡  
952

953 //SE ♪♡♡♡水音

954  
955



993 おおおおおお…私の…おお…おま………んん…こお…っ壊っれえち  
994 やああ…っ！ っっっっっ！  
995 ごお…っんなあああ有…酸…素…運…動…幸…せすっっぎ…てえバア  
996 ッカ…に…いなああああるっっっっ♡  
997 トシー、ナー、さああん♡ トシ…ナーさああん♡  
998 ト…っはあはあ、シーナー…さあああん♡  
999 大…好…きいいいい…っ、大…好…っきい…い…っ…！  
1000 大…好…き…いい…いい…いい…っ…、大…好…っ！ きい…！ い…！  
1001 っはあっっ！ っ…っれえ…まあた…イィ…っちやっっ、ト…しエ  
1002 ーナーさん…の…大事…っなど…おこおろおにい、クリ…イッ、  
1003 飲っま…あれ…なあ…がらあっ、かき回されっ…てえ、イィっ…ちや  
1004 っっっっ！  
1005 ト…し…ナーさん…、イ…キ…ますっ…うあ、イ………キ…ますっ  
1006 う、イィキィ…イまああっすっっ、イィ…キィィッま…あすっっっ、  
1007 イィ…キィまああすっっ…、イ…ィィィキィィ…ッま…すっっ！！  
1008  
1009  
1010  
1011 //SE 潮吹れ  
1012  
1013  
1014  
1015  
1016  
1017  
1018  
1019  
1020  
1021  
1022  
1023  
1024  
1025  
1026  
1027  
1028  
1029

(絶頂) ~~~~~♡♡♡♡

//SE 潮吹れ

(お鉢巡り)

ーはああああ、ーはああああ、  
ーはああああ、ーはああああ、

(ぶいのキス) んっ………ん………ん………ん………ん………♡♡♡♡

(最後のHロケの練習だにや寝るJAZZ)

……ぶいあ…ああ…♡

(軽ペーパー)

……んんんんんん

♪ トナーナーと…キ、キス………っっっだわっただぞかっ

なんぞ………

へっ、じじからはクールダウンのマッサージの時間っ

今日は初めてなのリアンロを酷使したから、入念にっ…





1104 ーはああああ♡ーはああああ♡ーはああああ♡」

1105

1106 //SE パンーツの音

1107

1108 ……はあはあ、今日の……トレーニング……終了ですね。

1109 あらがるいじやうもった。

1110

1111 次の予約ですか……？ あ、あの……明日でも……大丈夫ですか？

1112

1113 はい、内容も……引き続き、激しめ……ど、お願いします……♡♡♡」

1114

(エッチな誘い音)

1116 「……はあ、……はあ、……はあ、……はあ、……はあ、……はあ、

1117 ……はあ、……はあ、……はあ、……はあ」

1118

//SE 鳴 f.o

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141 おまけトリック『内村さんとエクササイズボイス♡』

1142

1143 じーじちはー内村JROです

1144

1145 それでは今日もトレーニングスタートですよー

1146

1147 スタートポジションをよって頂けたら

1148

1149 準備はイイですか？

1150

1151 それでは始めますー

1152

1153 (Q1VS)

1154

1155 いーち じーじ かん じーじ じーお るーく じーち はーち きゅ

1156

1157 ーじ じゅじ

1158

1159 では、向きをチェンジして

1160

1161 準備はイイですか？

1162

1163 それでは始めますー

1164

1165 (Q1VS)

1166

1167 いーち じーじ かん じーじ じーお るーく じーち はーち きゅ

1168

1169 ーじ じゅじ

1170

1171 次は私も一緒にやりますね、一緒に頑張りますよー

1172

1173 スタートポジションをよって頂けたら

1174

1175 準備はイイですか？

1176

1177 それでは始めますー

1178

