

弥生式

激ヤセ！  
トランス  
グ

DOJIN  
R18  
成人向け

18歳未満の  
購入・閲覧禁止

インゲニアス

presented by Ingenious



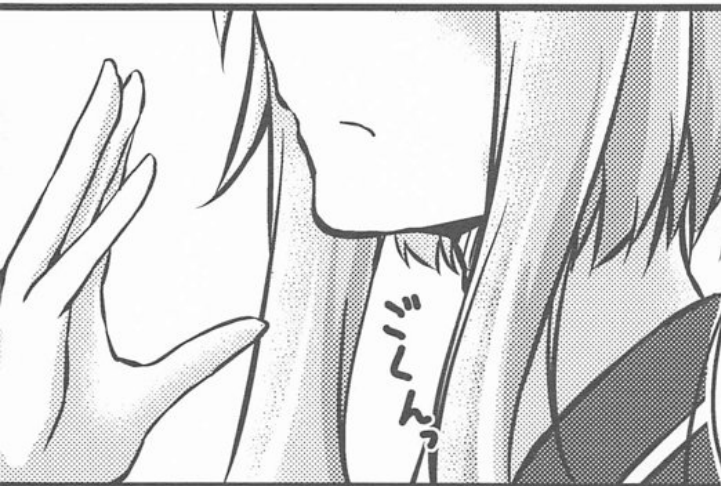
激  
弥  
や  
生  
せ  
式  
！  
ト  
レ  
ム  
ル  
ガ



弥生式

激ヤセ！ トレーニング









……  
そんなこと  
ないです、よ？

いや  
あきらかに  
食いすぎだからな！



なあ、弥生

流石に最近  
ちよつと食べ過ぎ  
じゃないか？



大丈夫、  
です……

食べた分  
沢山訓練を  
がんばってます、から



ふん、  
甘いな

こういふことは  
普段から気を配ってなきや  
ダメなんだぞ

気付いた時には  
もう手遅れに  
なってしまう





それに

俺みたいにな!

ムギム

!!?

えっと...  
司令官の方が  
気を、付けないと



!!?

でもな、  
最近思ってたんだがな  
弥生  
お前顔が大分  
丸くなってきたぞ...

うっ、  
仕方ないじゃないか...  
最近デスクワークばっか  
だったからな



お互い  
もう少し気を付けないと  
いけないな

...です、ね



...



というわけで  
一緒にランニングを  
始めてみたーが

いやー

分かってた  
つもりだったが

艦娘の体力に  
全くついていけない……

タ、タイム……

ゼー  
ゼー

えっと……

まだ一時間と  
少ししか、  
走ってないです、よ？

充分だろ!!

?

いくら運動不足  
とはいえ艦娘の  
体力をなめてたな……











ちよっ?!  
弥生さん!!

状況が全然  
呑み込めないんだけど!!



司令官...  
こっちの運動の方が  
好きそうだった、から

そ、そりゃ  
好きだけどさ



うぐっ!!



なら、  
いいじゃない、ですか

弥生も、  
嫌いじゃない、  
ですし



ぶはっ

お、おっ

司令官の、  
準備運動はもう  
充分です、ね？

弥生も、  
準備も万端なので

司令官、  
弥生を使って  
トレーニング、  
してください……

う、うおっ



ほら…  
司令官、のも

とても運動  
したがつてます、よ

ぐぬぬっ  
すげえきついけど  
このトレーニングは  
しない訳にはいかない

んっ…  
もうひとがんばり、  
ですよ…

ぐおっ

「こうなったら」といって  
やってやろう  
じゃないか！

んん、  
んん、  
んん

んんん  
んんん  
んんん









う、弥生  
ラストスパート  
行くぞ

すす  
すす

しし  
れいか

ずちゅっ

ずちゅっ

まっ  
まだ

や、弥生  
出すぞ

はちゅっ

はちゅっ

はちゅっ









司令官、  
ごめんなさい…

その

もう少し  
付き合ってください…

弥生はまだ、  
満足できて  
いないので…

あはっ







弥生が、  
すきにっ  
動くのでえ…っ

し、司令官は、  
このままでっ…

はっ  
はっ

あ、っ

















こんにちは！初めまして！またはお久しぶりです！神城さだめです！  
すごく久々な弥生本です。

本当に久しぶりだなあ。

C99受かって、C99申し込み忘れて、C99また受かって  
何言ってるか後から見たら何言ってるんだ？って感じですが(笑)  
また本を作ることができてうれしい限りです。

最近本当に体重増えてきてやばい！

ちょっと運動してた時期もあったけど、なんだかんだ忙しかったりで  
結局あまり運動できてない……

エアロバイクを今年の春先買ったけど、  
案の定最近部屋の肥やしになってます(汗)  
私も弥生と一緒にトレーニングして  
しっぽりしぼられたいですね

ではまたお会いしましょう！

今度こそ余裕を持って原稿終わらせたいな(いつも言ってる)

2021.12 神城さだめ

弥生式 激ヤセ！トレーニング

2021/12/30 コミックマーケット99

サークル: イングニアス

描いた人: 神城さだめ(かみしろさだめ)

<http://ingeniousks.blog136.fc2.com/>

Pixiv: [http://pixiv.me/sadame\\_k](http://pixiv.me/sadame_k)

印刷: STARBOOKS様

無断転載、複製、アップロードは行わないでください。



今度Huyumi様のゲーム(R18)のイラストを  
担当させていただきます。  
興味ありましたら以下URLからぜひチェックください。  
[https://www.dlsite.com/mani/announce/=product\\_id/RJ342219.html](https://www.dlsite.com/mani/announce/=product_id/RJ342219.html)

よろしくお願いたします！

かわいいイラスト(エッチなの含め)  
を描けるようがんばるぞ！





