



18禁
成人向け

ADULTS ONLY





海外の筋トレインスタでちょつと前に流行つたのよ



暑苦しい身体はあつで火照ったるモフモフが汗さらにの























おわり♥



あとがき

こんにちは！てんぜんみやびです！
今年は筋肉ブームでしたね！
アニメやゲーム、TV番組などで筋肉に関するものに
溢れていた気がします
自分あまり運動しないのでこれに感化されてダンベル
持ってみたりスクワットしてみたりするのですが
膝に矢を受けてしまってな
まあおかげで少しだけ体力が戻ってきたかなと
言ったところでしょうか

仮面ライダーゼロワンで腹筋崩壊太郎こと
なかやまきんに君の面白さを再確認できて
ようつべできんに君の動画見たりしてました
真似できるところは参考にしてトレーニングしたり
食生活を改めてみたり…。
ただ、食生活、カップ麺が大量に買いだめしてある
のですが、保存がきくとは言えあまり長く放置
するのもアレですし…正直…食べたい…

と、まあ誘惑は振り切って健康な身体づくりで
創作に打ち込んでいけたらなと
そう考える切っ掛けになって良かったです。
ダンベル2期もある気がする！！

それではまた次回！



発行日：2019年12月30日
著者：天漸雅
サークル：漸速ライダー
Twitter：@tenzenmiyabi
ブログ：漸速力2 <http://b.dlsite.net/RG10200/>
連絡、問い合わせは上記ブログからどうぞ。

※18歳未満の購読を禁止しています。無断転載、複製禁止。
この作品はフィクションです。実在の人物、団体、事件
などにはいっさい関係ありません。
本書を読んで生じたかなる損害に対しても一切責任を負いません

獸姦何匹
やれる?

FULL SPEED RIDER