

# NB

Neko Neko Note 5+

FANBOX版

自宅で簡単！  
筋力トレーニング

おもしろい  
トレーニング





筋肉のおじさん!!

筋トレをして理想のボディを手に入れよう

通りすがりの変質者  
**筋肉のおじさん**



どうしよう最近少し太ったかも...

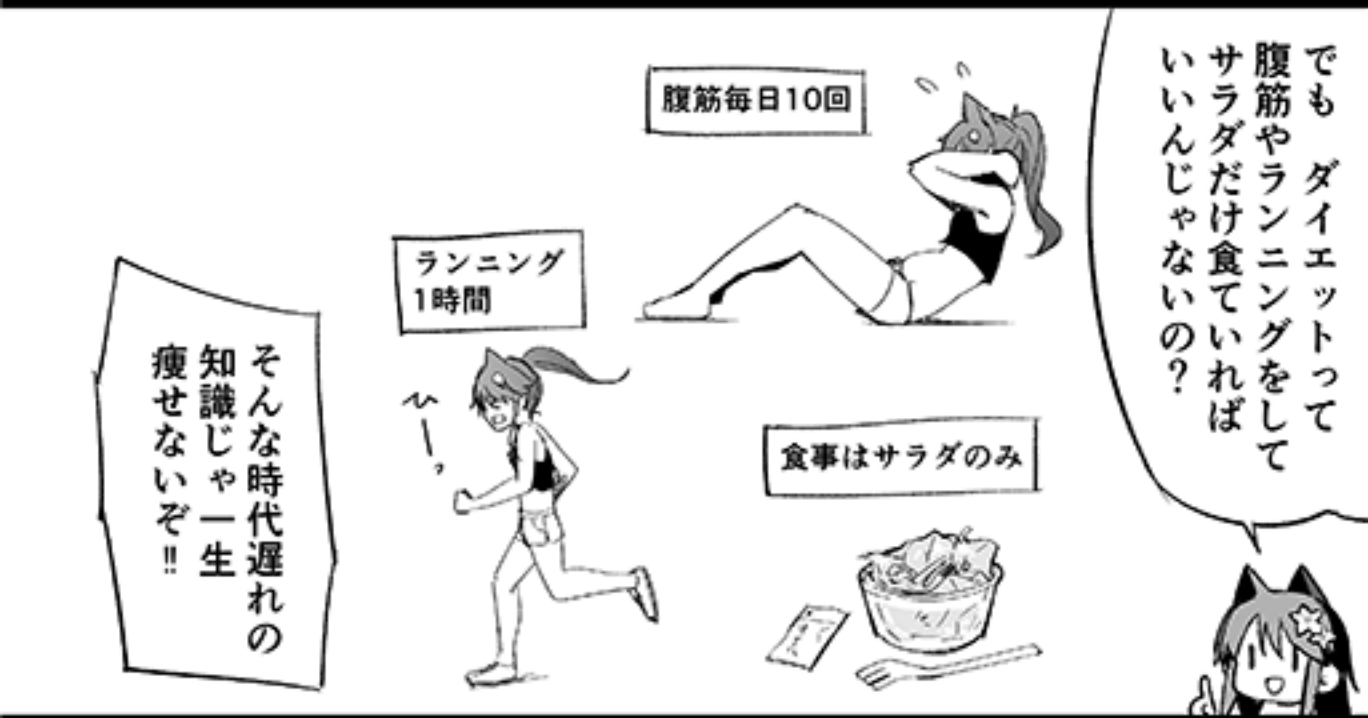
ダイエットしたほうがいいのかなあ...

食べすぎかな...

クミン

そんな時は筋トレだ!

猫耳コスプレJC  
**クミン**



そんな時代遅れの知識じゃ一生痩せないぞ!!

腹筋毎日10回

ランニング1時間

食事はサラダのみ

でもダイエットって腹筋やランニングをしてサラダだけ食べていけばいいんじゃないの?



ダイエットには筋トレが一番だ

筋肉を信じる!

筋肉は全てを解決してくれる

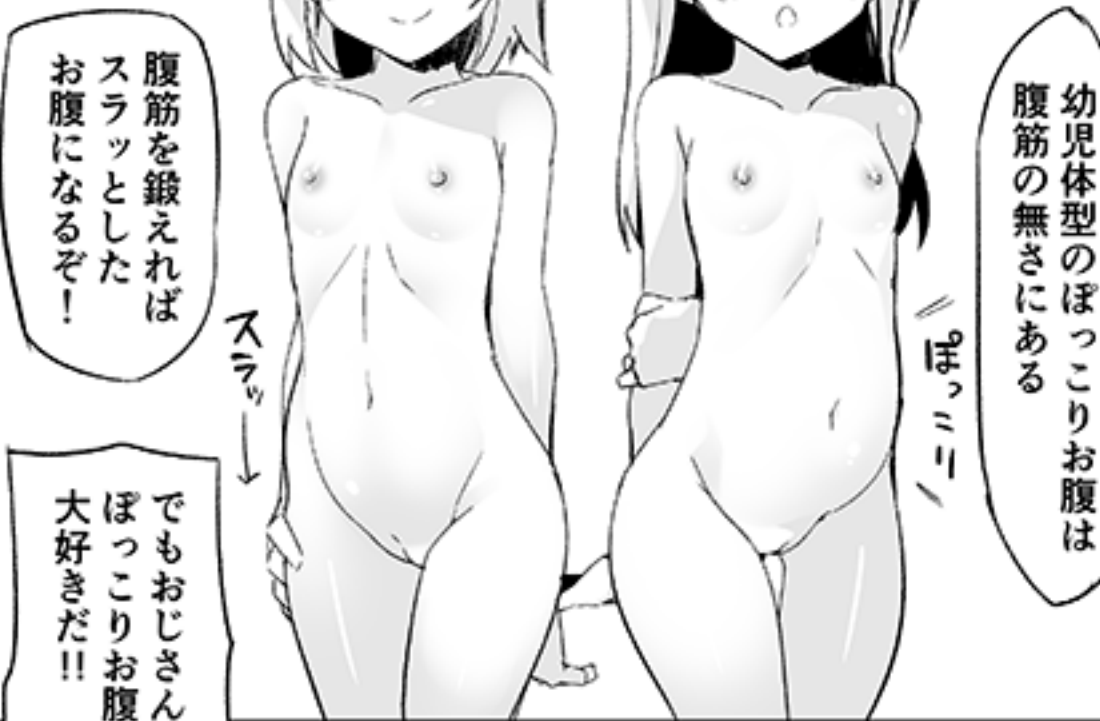


表紙の服は?!

これは筋トレ漫画の皮を被ったただのエロ漫画だ!!

服なんぞ無い!!

さあ! レッツ トレーニング!!



腹筋を鍛えれば  
スラックとした  
お腹になるぞ！

でもおじさんは  
ぽっこりお腹も  
大好きだ！！

幼児体型のぽっこりお腹は  
腹筋の無さにある



主に腹筋を  
鍛えることが  
できるぞ！！

まずは自宅でも  
手軽にできる  
プランクだ！

プランク

マットが  
かわいい  
ニーズ



結構  
きついな...

フォームを  
維持して！！

この体制を  
30秒！

2  
3...

20  
ここから  
更にキツク  
なるぞ！！

28  
あと  
少しだ！

25...



さあ！  
残り2セット  
頑張ろう！

なにこれ...  
しんどい...

30秒！  
よく頑張ったね！



29  
もうだめ...



大胸筋を  
鍛えることで  
バストアップ  
効果もあるぞ！

でもおじさん…  
おっぱいは小さい  
ままがいいな…



まずは  
10回3セットを  
目指そう！

インター  
バルは  
30秒だ！

次は腕立て伏せ  
プッシュアップだ！

プッシュアップ



はいつ  
しっかり腕を曲げて  
おじさんのちんぽを  
しゃぶるように！

いいフォーム  
だよー！

ちんぽを  
喜んでるぞー！

8！



あああ！  
出るッ！！

よく  
頑張ったね！

あと1回！  
おじさんの  
ちんぽも  
限界だ！！

9！

10！

次は  
スクワットだ！

スクワット



足の  
大きな筋肉を  
鍛えることで  
基礎代謝が  
アップ！

ダイエットにも  
効果的だぞ！

正しいフォームで  
筋肉への負荷を  
逃さないのが  
ポイントだ！

伸ばしきらない

まっすぐ下に



意外と難しいから  
おじさんのちんぽを  
ガイドにしよう

1  
2

ほん！！

おまんこが  
ちんぽに  
当たるまで  
腰を落として！！

なにこれ？！  
すっごい  
キツイよ！！

はっ



挿入ったあ！

フォームが  
乱れているぞ！

しっかり  
腰を上げないと  
ちんぽが  
抜けないぞ！

ちんぽ  
まっすぐ  
挿入

もう力が  
入らない！

ふんばれ！  
このままじゃ  
ちんぽが  
挿入っちゃうぞ！

おまんこ  
まっすぐ  
挿入



筋トレの後に  
有酸素運動をすると  
効果的に脂肪を  
燃焼させることが  
できるぞ！



ランニングもいいが  
楽に長時間  
こなせる  
自転車をおすすめする！

そして  
これはおじさんが  
開発したエアロ：  
エロバイクだ！

**ERO BIKE**

ペダルと  
運動して  
ピストン  
するぞ！！

なんか  
ついてる！！

有酸素運動は  
20分を過ぎた頃から  
効果がUPだ！！



40分程度やるのが  
おじさんの  
おすすめだぞ！

こんな状態で  
40分なんて  
無理だよ！

頑張れ！  
いま20分だ！

ここから  
ぐっと  
脂肪が燃焼  
されるぞ！

残り1分  
後少しだ！

もうだめえ…

またイクっ♡  
イっちゃう♡

40分！！

よく頑張ったね





## おくづけ

### 「Neko Neko Note 5+」

発行日 2019年8月11日  
著者 ヤナギユウ  
発行 ネコゴシヨ  
連絡先 yanagi@neco-g.net

スペシャルサンクス  
FANBOX支援者様  
SNS等で応援してくれた全ての皆様


## プロフィール



### ヤナギユウ

 @yanagiyuu

 pixiv.me/yanagiyuu

 neco-g.net