

ハハ！
これなら
できるや

おお！
足に溜まっていた
血が下りてきた
感じがする！

そしたら
内腿に効く
運動ね…

姉の足をモリモリ

6

内腿に
マッサージ棒を
はさんでえ…



腰を
前、後ろ、
マッサージ棒を
こするように…

これで
内腿が
細くなるよ

動きやすいように
ちよつと
オイルつけるね…

はい！
太ももを
しめて…
にいち
にいち

はい！
1, 2…
1, 2…

ペースを
上げて！
1, 2…
1, 2…



オツケー！
ナイス！



はあ
はあ
はあ


はあ
はあ
はあ

はあ、
汗かいた


これは
すごく
運動になった



よし！
発汗したところで
さらに
ラップで包みます！



腿に溜まった
老廃物を
汗といっしょに
出すのよ



ふう…

じゃあ
ちよつと
休憩しててね…



ただいま
再起動中



さあ、
がんばれ
脂肪と
老廃物を
やっつける！



オツケー！
あたし
がんばる！

目指せ
モデル足！

はい、はい
1、2、
1、2!

しっかり
はさんでえ…

ワン！ツー！
ワン！ツー！

スピード
上げてえ！





ドクン
ドクン

ツツ

ほら!
さっきより
2センチも
細くなったぞ!

よし!
これ
明日から
毎日
やろう!

ヒロキ!
手伝ってね!

つづく