



植原フキ
Fumi Hashihara presents

Green Leaf Day
DIO MUKIMOKO BAND MUCHIMUCHI
d-jay's d-beats



翻译: Stella03
校对: itsuka
嵌字: 411
监修: 银弹

YOUNG

第16话 硬筋肉肉与痞痞

呃
！

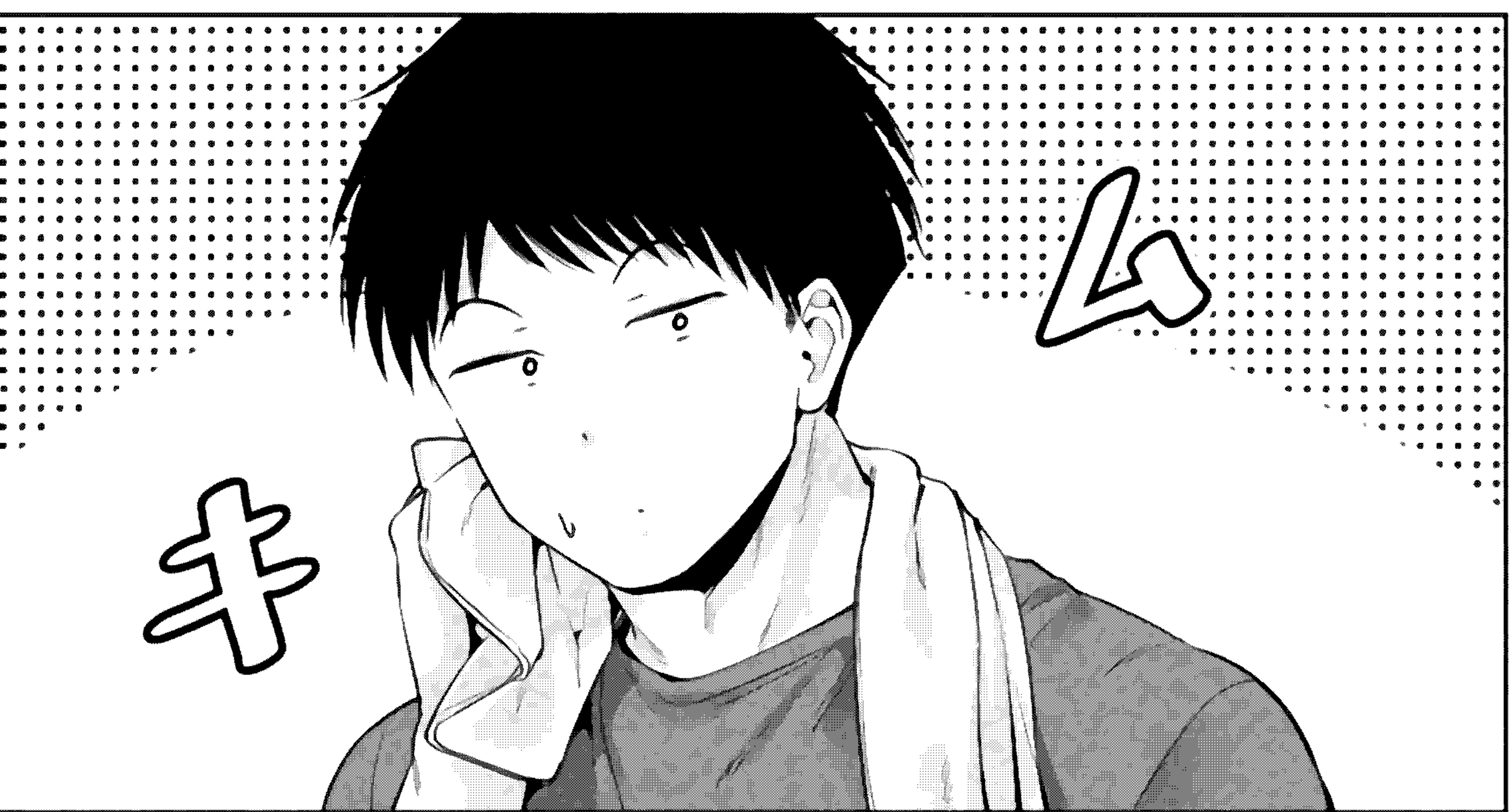
ひのはら
漫画：檜原フキ

这个器材
要怎么用啊…

好像
有什么东西
在上面但

有各种各样的
都是咋用的呢…

果然
还是找工作人员
问问看比较好吗……



矶原小姐
入会了这里啊

感觉怎么样？
锻炼肌肉

那不就是
不顺利吗……

虽然来了之后
还什么都没干
但很顺利哦！

那个啊……

也不是
有什么困扰哦！
不用担心！

你这不是看起来
非常困扰吗

因为昨天休息了
就调整了一天

唉——

记得你不是说
周日不会来的吗？

反正：
现在的话我有空哦

要我教你器材的
使用方法吗？

自己去健身房的事
本来想向大和你
保密的：



那个人是谁呢……

不想被你看见自己
拼命练肌肉的样子啊——

——这时
椎名小姐想着

为什么啊？



吃饭也
吃不了太多

我就想着
要是锻炼肌肉的话
可能会有什么变化……

矶原小姐
我这样子
还能不能
继续啊……
明明还只是
第一天……

可手腕这已经
像线一样细了哦！？

就算是比喻
也细过头了啦

矶原小姐
看着很利落
帅帅的很不错哦

萌木
汉化组

小宝宝能够举起
20千克的哑铃吗？

我是说无论是谁
都有一个起点

什么意思？

因此
哪怕长得纤细
也根本不算事儿

健身房很欢迎
矶原小姐哦

总的来说就是
现在肌肉满满的人
最开始也是细胳膊细腿的

通过锻炼
循序渐进
肌肉就练起来了





我是这儿的
员工椎名

请多多指教



