



# モバイル検証 54

# ステータス

- 風ほとんど
- 晴れ 
- 昨日から左アキレスけん痛み

# 途中

- 腰も痛いのでオフロードコース
- ゆっくりペースなので痛みはなし



# 後半

- 暑くなってきた
- 腰がダルい



# ストレッチ

- 腰がダメダメ
- 今回は散歩みたいな感じだったかな

# 所感

前回と同じかな。



# その他

なんとなく。

