





ジョグメモ 60

とくには無い

# ステータス

- 風すこし
- 予想していたよりは蒸し暑くない
- 腰に少し違和感

# 途中

- 右足首を気にしていたら左足首が痛む、なんでやねん
- ドライTだけだと冷える
- でも汗だく  、なんでやねん



# 最後、ストレッチ

- ペース的にはふつー
- ストレッチ、やはり腰かな

# メモ

- 前回メモに書いた変更点は保留