

ジョグメモ 61



ステータス

- 風すこし
- 快晴まではいかない晴れ🌤️
- 暑い



途中

- そこそこな感じ
- 右足首がやはり少し
- スマホ落下
 - スマホ「凹むわー」



最後、ストレッチ

- 暑さ少しやわらぐ
 - と思ったが暑くなってきた、なう
- だらっとペース
- ストレッチ固い





その他

今週の亀 🐢。