

ジョグメモ 64



ステータス

- 風少し
- 晴れたり曇ったり
- 1回休んでいるので様子見



途中

- 息切れする
- たぶん気分の問題
 - だじゃれじゃないよ
- 天気ははっきりしない



最後、ストレッチ

- ふつーペースまで戻る
- ストレッチで腰少し



その他

今週も亀🐢。

