

ジョグメモ 71



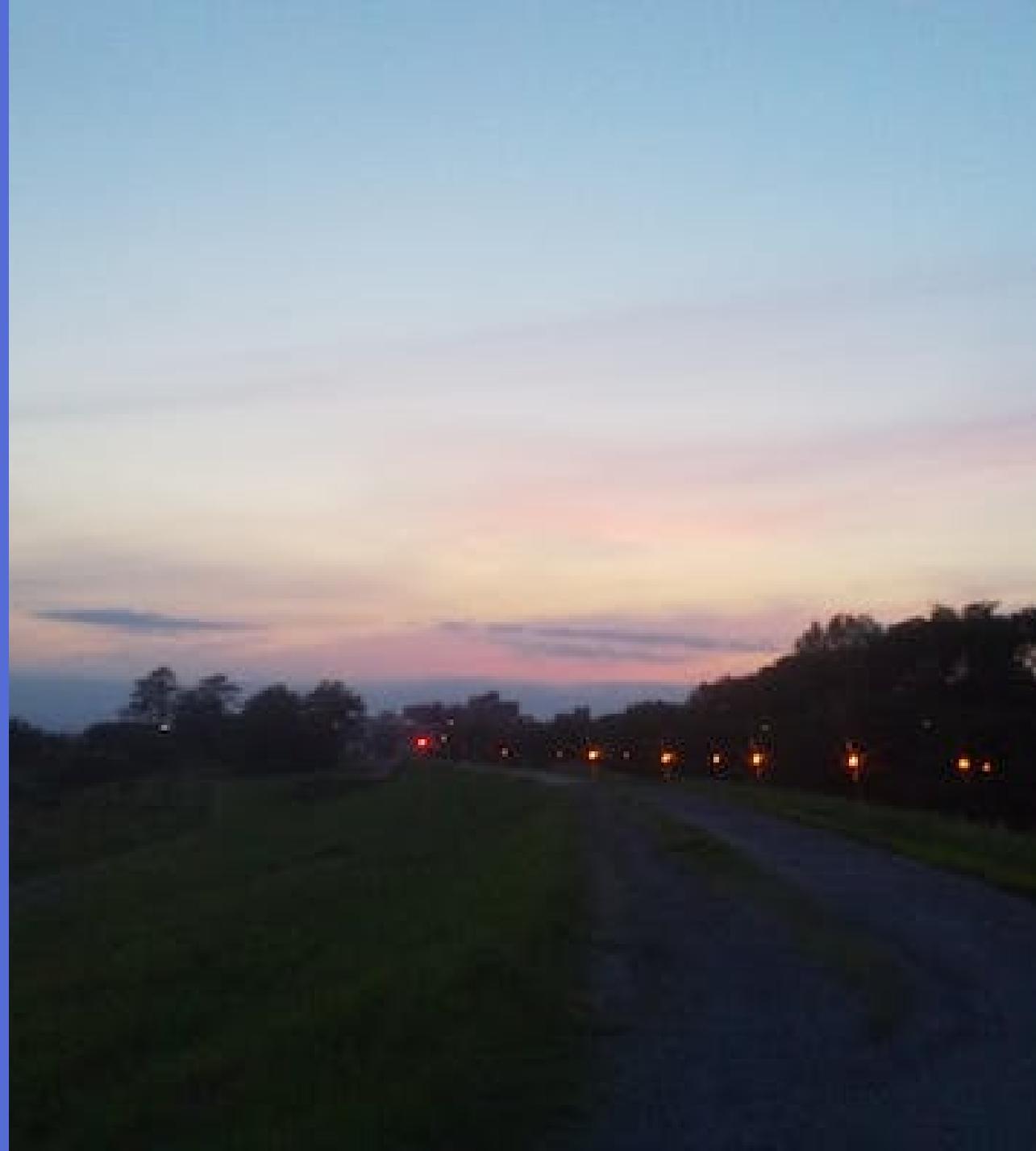
ステータス

- 風少し
- わりと涼しい
- 腰は今のところ大丈夫そう



途中

- わりと調子よいか
- が、様子見は継続
- 先週に比べるとやはり人は少ない



最後、ストレッチ

- 調子はそのまま
- 軽く回って終了
- ストレッチで腰に少し



その他

腰はわりと良さげだったが、あまりテンション上がらずだったのでそこそこで終了。