

ジョグメモ 83



ステータス

- 風すこし
- 快晴☀️
- 今回も間が空いたのでゆっくり



途中

- 雲の流れがあるので直射日光は軽減されている
- なので割りと快適
- だが、足がついてこない



最後、ストレッチ

- 軽く流して終了
- ストレッチは腰

