

ジョグメモ 85

かわさき多摩川
ふれあいロード

- 歩行者も自転車も
左側通行
- 歩行者優先
- ゆっくり走ろう

ステータス

- 風ほとんど
- 晴れ☀️
- サングラスのフレームが熱々になってた



途中

- 体調はそこそこ
- 雲がでてきたので暑さ軽減



最後、ストレッチ

- 後ろに沈む感じ
 - 腰がひけてる？
- ストレッチはふつー



その他

久しぶりの亀。

