

# ジョグメモ 86



# ステータス

- 風ほとんど
- 快晴☀️、雲の影がほぼない
- 暑い



# 途中

- 体調的にはふつー
- とにかく暑い



# 最後、ストレッチ

- 雲と風が出てきたので暑さ少し軽減
- 背筋が痛くなる
- ストレッチはふつー

