

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

