

ジョグメモ 94



ステータス

- 風ほとんど
- 完全なる曇り ☁
- が、蒸し暑い、ストレッチで汗



途中

- 走っている方が体感的には涼しい
- 爪先が反ってしまっている



最後、ストレッチ

- 少し日がでてきた
- 走りはふつー
- ストレッチもふつー



その他 1

はと。



その他 2

改めて言われるとちょっと怖い。

