



ジョグメモ 95

たまずん & その他祭り

おせ

ステータス

- 風すこし
- 曇り ☁
- 昨日ほどは蒸し暑くない



途中

- 腰痛い
- 風が強めに



最後、ストレッチ

- 晴れてきた、暑い☀️
- 走りはふつー
- ストレッチなやはり腰
 - 連続はきつくなってきたか？

その他

たまずん。



その他

光ある所に亀あり。



その他

よく見ると結構シユール。



その他

防災訓練？



その他

自転車も通れるようになっていた。

