

ジョグメモ 102



ステータス

- 風すこし
- 曇り
- 体調的にはふつー



途中

- 蒸し暑い
- 羽虫が凄い
- ペースはそこそこ
- 久々に腰が後ろに沈む感じ



最後、ストレッチ

- とくには
- ストレッチは腰
- 雨が降ってきた
 - 雨雲レーダーでは大丈夫
そうだったのだが

