

A nighttime photograph of a bridge over a body of water. The bridge's structure is illuminated from below, casting a warm glow. In the background, city lights and a large, brightly lit building are visible against the dark sky. The water in the foreground reflects the lights from the bridge and the city.

ジョグメモ 104

ステータス

- 風わりと
- 蒸し涼しい
- 重い



途中

- 思っていたよりかは普通
- もう少し重く感じるかと
- 頭が上下していたので注意



最後、ストレッチ

- 走りはふつー
- ストレッチは腰が回らない
- 冷えるからか眉毛の上が痛む
 - 地味に辛い



その他

そろそろ階段が復活しそう。