

A nighttime photograph of a bridge over a body of water. The bridge's structure is illuminated with warm yellow lights, and its reflection is visible in the dark water. In the background, city lights and a large, brightly lit building are visible against a dark sky. The text 'ジョグメモ 104' is overlaid in the center of the image.

ジョグメモ 104

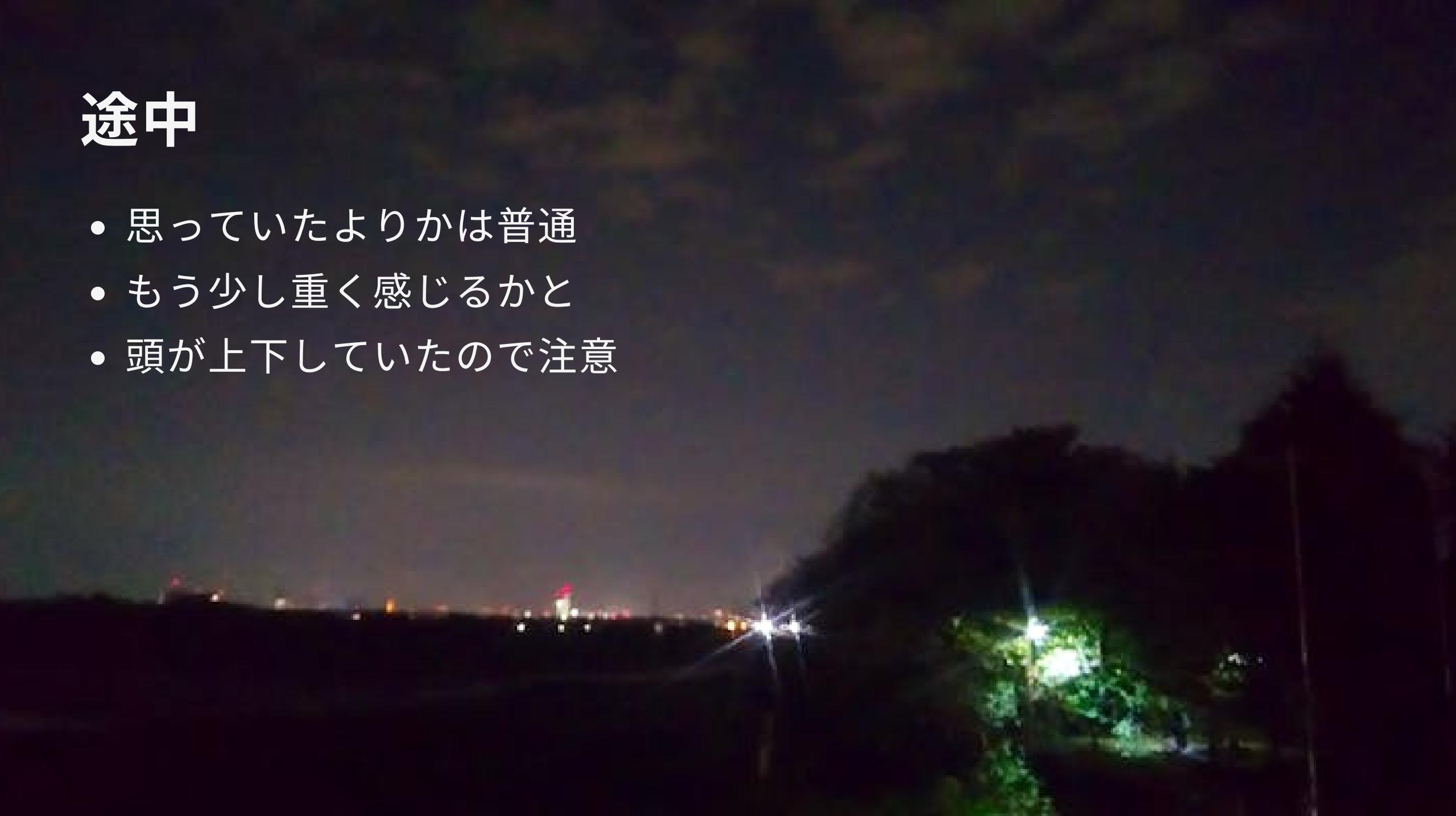
ステータス

- 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。