

An aerial photograph of a cityscape with a large body of water in the foreground. The water is calm and reflects the sky, clouds, and the buildings in the background. The city features a mix of modern high-rise buildings and older, lower-rise structures. A bridge is visible on the left side of the water, and a construction crane is visible in the background. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

# ジョグメモ 108

# ステータス

- 風すこし
- 晴れ 🌤️
- 日差しが厳しすぎ



# 途中

- 背中がこってる
- 日差しが斜めからくる
- 身体の両面が焼かれる
  - 西京漬け半額パック買ってたのを思い出す



# 最後、ストレッチ

- ペースは良い感じ
- グラスのズレが気になる
- ストレッチは背中から腰



# その他

鉄塔。



# その他

川と雲。

