

ジョグメモ 115



ステータス

- 風少し
- わりと蒸し暑い
- ちょっとテンションさがってる



途中

- 走り出したらふつーかな
- 川沿いは所々空気が冷えてる



最後、ストレッチ

- 軽くで切り上げ
- ストレッチもとくには

