

ジョグメモ 120



ステータス

- 風すこし
- 快晴☀️
- 昨日よりか日差しが強く感じる



途中

- 風も適度でわりと快適
- 快適すぎてふつー



最後、ストレッチ

- 肩が少しダルい
- ストレッチもふつー

