

# 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

