

ジョグメモ 127



ステータス

- 風少し
- 体感で結構冷える
- 上着を出してきた



途中

- 走り出したら汗わりと
- 右膝の内側が熱持ったような痛み



最後、ストレッチ

- ふつー
- ストレッチは足がだるく感じる
- 月がよく見える
 - この日は月食ではない