

ジョグメモ 125



ステータス

- 風すこし
- 冷えてきた
- 腰などもろもろで様子見

途中

- 腰が気になってよれよれ
- ペースはかなり下げる



最後、ストレッチ

- 少し慣れてきててわりとふつー
- しばらくは様子見モードかな
- 階段が通行止めになっていた