

ジョグメモ 131



ステータス

- 風少し
- 快晴☀️
- 日差しでわりと暖かい



途中

- 少し重い、腰が沈む
- 気温は快適



最後、ストレッチ

- 空腹なので軽くて終了
- ストレッチは腰に少しきてる

