

ジョグメモ 132



ステータス

- 風少し
- 快晴☀️
- 日向はわりと暖かい



途中

- ペースゆっくり
- でも汗だらだら
- そこそこ快適ではあるが



最後、ストレッチ

- 暑いので袖まくる
 - それはそれで冷える
- ストレッチは腰



その他

鳥に行く手を阻まれる。

