

# ジョグメモ 133



# ステータス

- 風少し
- 雨は止んでいる
- 寒い



# 途中

- わりと前に進む
- 雨上がり後のジャリジャリ感



# 最後、ストレッチ

- 爪先冷える
- 意外と汗かいた
- ストレッチは固さふつー
  - 汗が冷える

