

ジョグメモ 147



ステータス

- 風ほとんど
- 曇り
- 首が妙に凝る



途中

- 路面が首にくる
- オフロードコースにする



最後、ストレッチ

- 晴れてきた
- 少し暑い
- ストレッチはやはり首から肩が

