

# ジョグメモ 149



# ステータス

- 風かなり
- 快晴☀️
- 気温が上がってきた



# 途中

- 首は問題なさそう
- 気温は良い感じ
- なのだが風が強い



# 最後、ストレッチ

- 風でランニングキャップがあおられる
- 軽くて終了
- ストレッチは腰

