

# ジョグメモ 150



# ステータス

- 風わりと
- 晴れ 
- 結構あたたかい



# 途中

- 天気はよい
- 風で少しあおられる
- 終盤で左足に少し違和感



# 最後、ストレッチ

- 違和感は消える
- ゆるっと流して終了
- ストレッチはももが少しピキツとなる



# その他

- 河津桜

