

# ジョグメモ 151



# ステータス

- 風少し
- 快晴☀️
- いきなり暑くなりすぎ



# 途中

- ウェアは軽装にしたが予想以上に暑い
- 少し息が上がる



# 最後、ストレッチ

- 慣れてきたら快適
- 少し大回りで終了
- ストレッチも固さがなく良好

