

# ジョグメモ 156



# ステータス

- 風少し
- 曇りのち晴れ
  - 少し蒸し暑い
- 先週休んだので様子見



# 途中

- 汗だら
- やはり息ぎれする



# 最後、ストレッチ

- 晴れてきて調子上がる
- 適度に流して終了
- ストレッチは腰にきた



# その他

久しぶりの亀。

