

# ジョグメモ 157



# ステータス

- 風強め
- 快晴



# 途中

- 風があるので少し冷える
- 調子は良いが腰にきてる



# 最後、ストレッチ

- 少しペース下げる
- ストレッチはやはり腰に
  - 去年も今ぐらいに腰にきたような



その他

