

# ジョグメモ 159



# ステータス

- 風少し
- 曇り



# 途中

- 蒸し暑い
- ちとキツイ
- 徒歩に切り替え



# 最後、ストレッチ

- 風が出てきて少し涼しくなる
- 軽くで切り上げ
- ストレッチも軽く

