

ジョグメモ 160



ステータス

- 風少し
- 曇り
- 涼しいかと思いきや蒸し暑い



途中

- 走ると蒸し暑さは軽減？
- 少し寄り道することになる
 - よってわりと徒歩



最後、ストレッチ

- 少し大回り
- ストレッチはももが張ってる

