

ジョグメモ 163



ステータス

- 風わりと
- 快晴☀️
- まだ涼しげ



途中

- 適度に風があって快適
- が、先週ハリキリすぎたので軽く
- 腰に少しきてる



最後、ストレッチ

- バイザーの反射を直視してしまう
 - しばらくチカチカする
- ストレッチも腰にきた

