

ジョグメモ 164



ステータス

- 風少し
- 快晴☀️
- 暑い



途中

- 少し風が出てくる
- グラス忘れた、まぶしい
- 走りはふつー



最後、ストレッチ

- 腰から下が少しダルい
- 軽くて終了
- ストレッチ、足延ばすと気持ちよい



その他

ドローン飛んでいて何かと思ったら、防災訓練やってた。

