

ジョグメモ 167



ステータス

- 風ほとんど
- 曇り
- 気温はさほどだが蒸す



途中

- 汗でだらだら
- 夜中、中途半端に起きてしまったから眠い
- まさにダブルパンチ



最後、ストレッチ

- ダルっと流して終了
- ストレッチは腰にきた

