

# ジョグメモ 173



# ステータス

- 風少し
- 晴れ



# 途中

- わりと快適と余裕こいてたら
- 熱中症注意の放送が聞こえてくる



# 最後、ストレッチ

- 放送聞いてから暑く感じてきた
- 徒歩に切り替え
- ストレッチは腰にきた

