

ジョグメモ 183



ステータス

- 風ほとんど
- 曇りぎみの晴れ



途中

- 最初はすずしかった
- 体調はふつー
- アプリの一時停止忘れていた、凹む



最後、ストレッチ

- 少し息ぎれ
- 背中がこってた

