

ジョグメモ 194



ステータス

- 風わりと
- 晴れ



途中

- 少し息ぎれ
- が、わりと快適



最後、ストレッチ

- 軽くて終了
- ストレッチは身体ギシギシ
 - 最近、妙に固くなった感じ

