

# ジョグメモ 139



# ステータス

- 風わりと
- 晴れ☀️



# 途中

- わりと快適かな
- 左足が外に振れてしまう
- ウエストバック締め付けすぎた
  - 太ったとも言う



# 最後、ストレッチ

- 軽くで切り上げ
- ストレッチ、ふっー



# その他

池の水全部抜いた状態。



# その他

上から。



# その他

8月の終わり頃。

