

ジョグメモ 143



ステータス

- 風わりと
- 快晴☀️
- 風が冷たい



途中

- 爪先が冷え冷え
- 体調的にはふつー



最後、ストレッチ

- 股関節に少し違和感
- ストレッチは腰にきた

