

ジョグメモ 202



ステータス

- 風わりと
- 晴れ



途中

- 今回は腰をやってるので徒歩
- 雪はほぼ残ってなかった



最後、ストレッチ

- 腰がダルくなってきた
- 次回はふつーに走りたい

