

ジョグメモ 210



ステータス

- 風ほとんど
- くもり



途中

- 冷える
- 昼は雨で 1 回休んだので調子狂う



最後、ストレッチ

- 少し大回り
 - 芝の上は羽虫がすごいことになってた
- ストレッチは腰にきた

