

# ジョグメモ 223



# ステータス

- 風少し
- 曇り時々晴れ



# 途中

- 体調がいまいち戻らない
- ほぼ徒歩



# 最後、ストレッチ

- だるっと終了
- ストレッチは腰が固い

