

# ジョグメモ 181



# ステータス

- 風少し
- 曇り



# 途中

- ・今回も少し人が多いかな
- ・左の股関節がいたむ
- ・少し蒸す



# 最後、ストレッチ

- 痛みは引く
- ストレッチはふつー

