

Kametter 541!

最近よかったこと・うれしかったこと

やったー!

ちょっと
痩せました?

健康診断

健康診断をきっかけに
お菓子を控えて走っています!

うれしさ**2倍!**
やる気**3倍!**

松嶋さん

新しい防水ゴアテックスの
ランニングシューズ!
最高です!

シューズ長持ち4つのコツ!

1 2~3足を
ローテーション



2 脱ぐときは
紐を緩める



3 中敷きを外して
陰干し



4 踵は絶対に
つぶさない!



新しいシューズで紅葉ジョギング!
健康診断のリベンジへ!

