

東京へ

父と母と昼食と空港に連れていってもらって、飛行機で東京へ。

Fit Boxing 2

運動不足解消のみならず肩凝り解消にも効くっていう情報を見て、それは嬉しいと思って購入してたのが届いていたのでやってみた。

... これは、たしかに効きそう。結構きついけど。