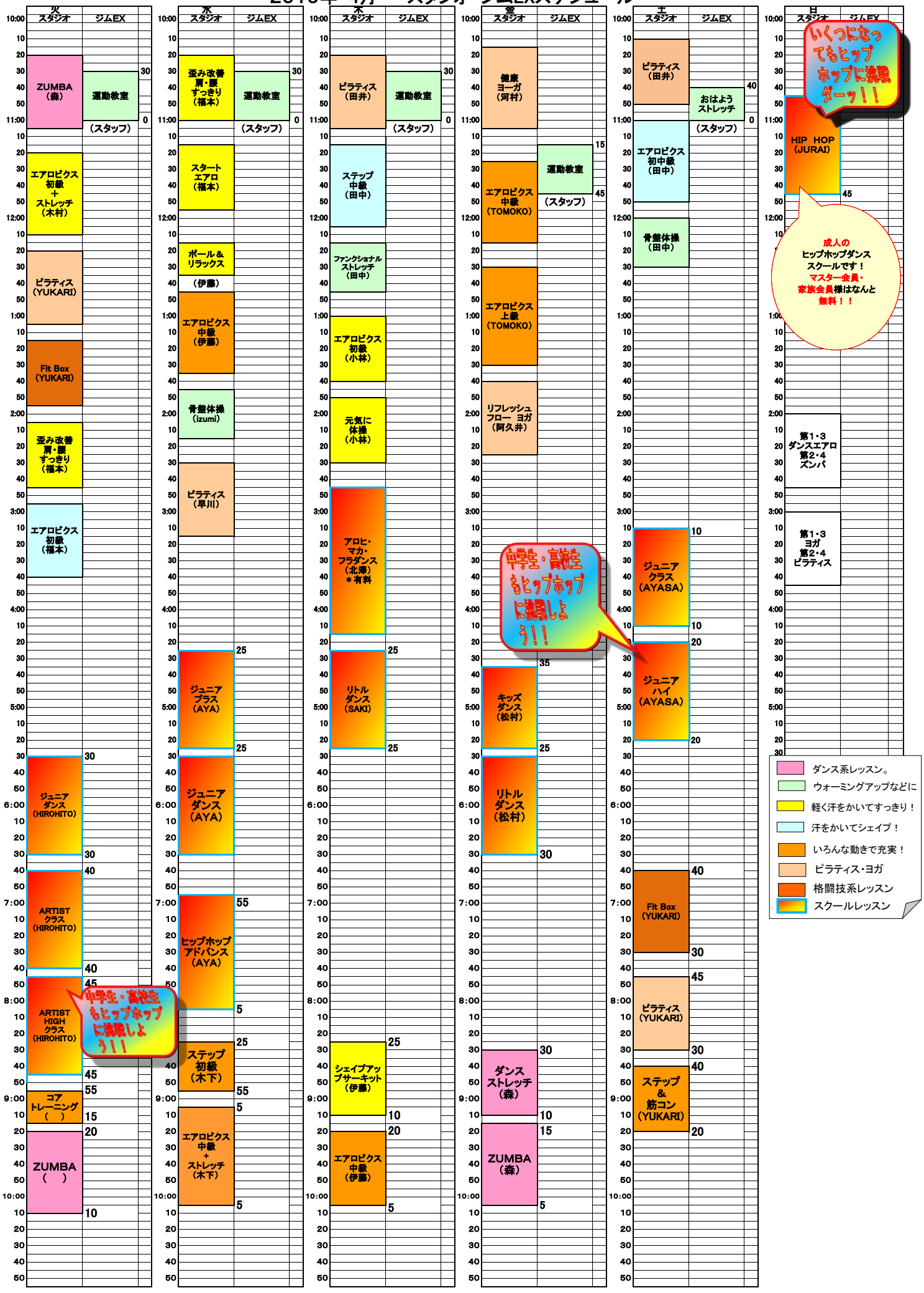2019年　4月～　スタジオ・ジムEXスケジュール