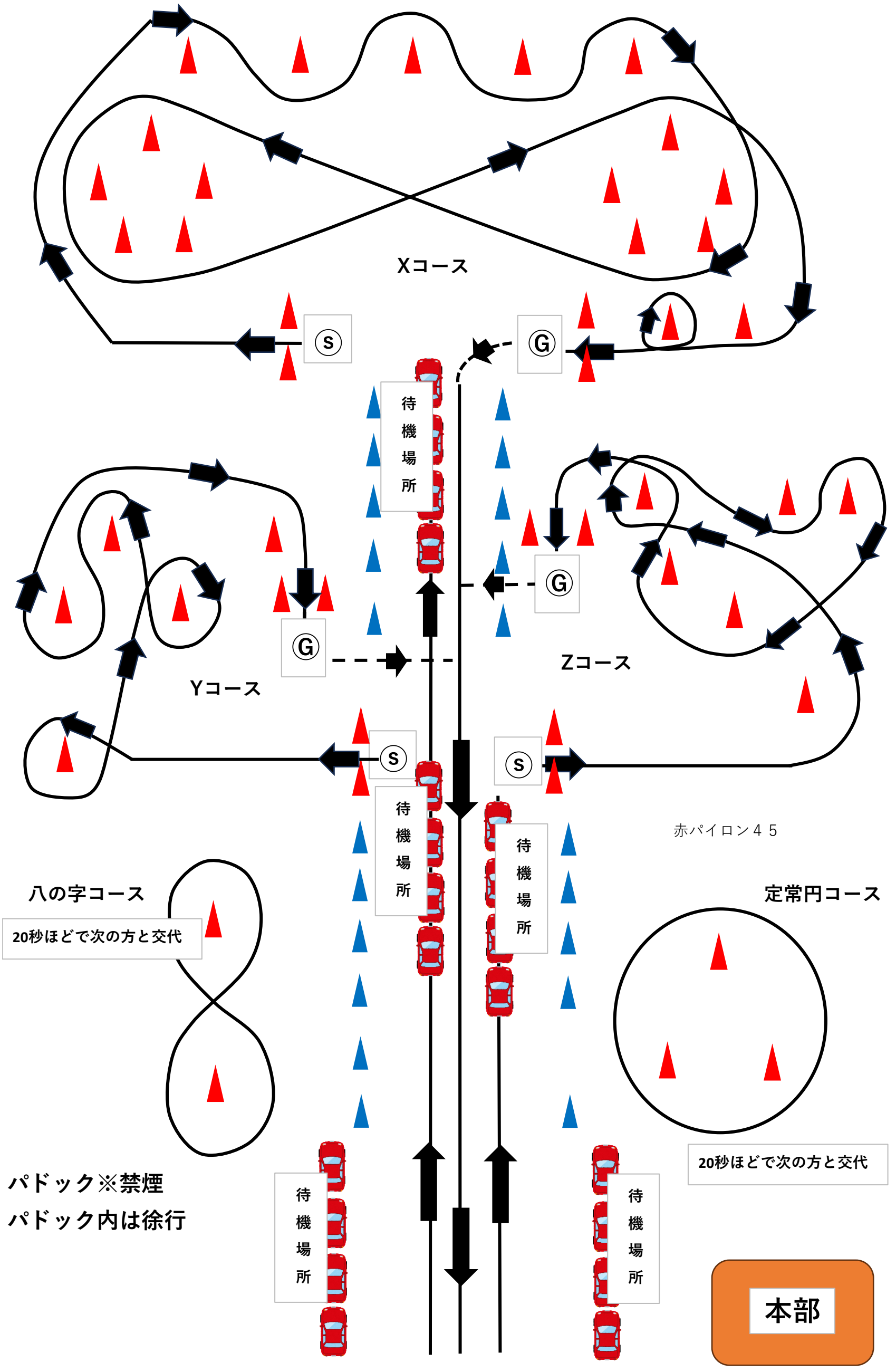午前トレーニングコース