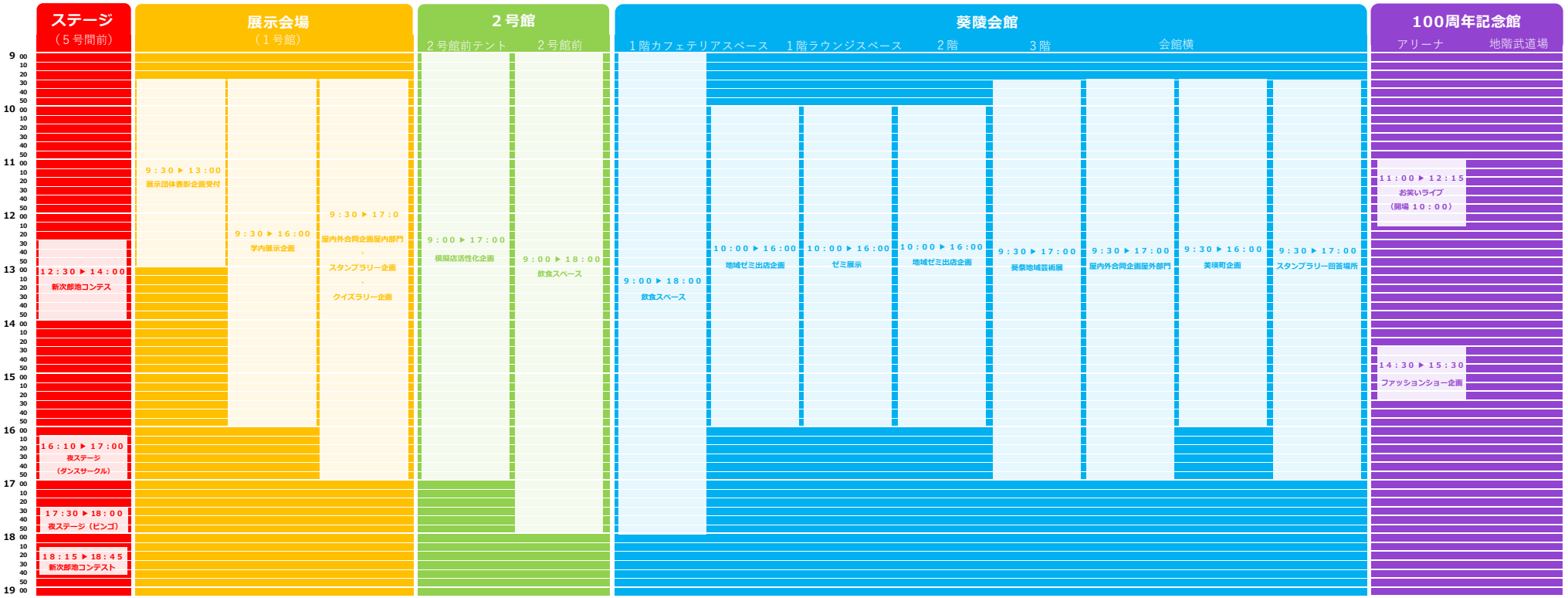30日 タイムスケジュール