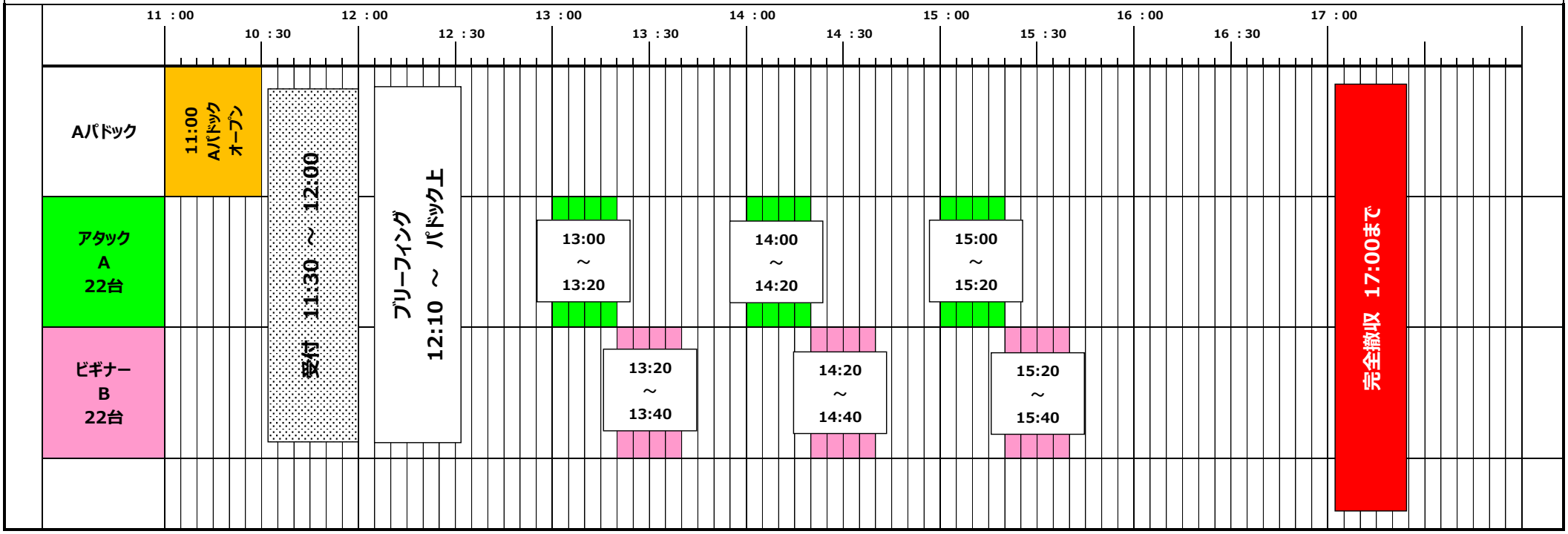2022年12月4日(日)　ズミー走　タイムスケジュール