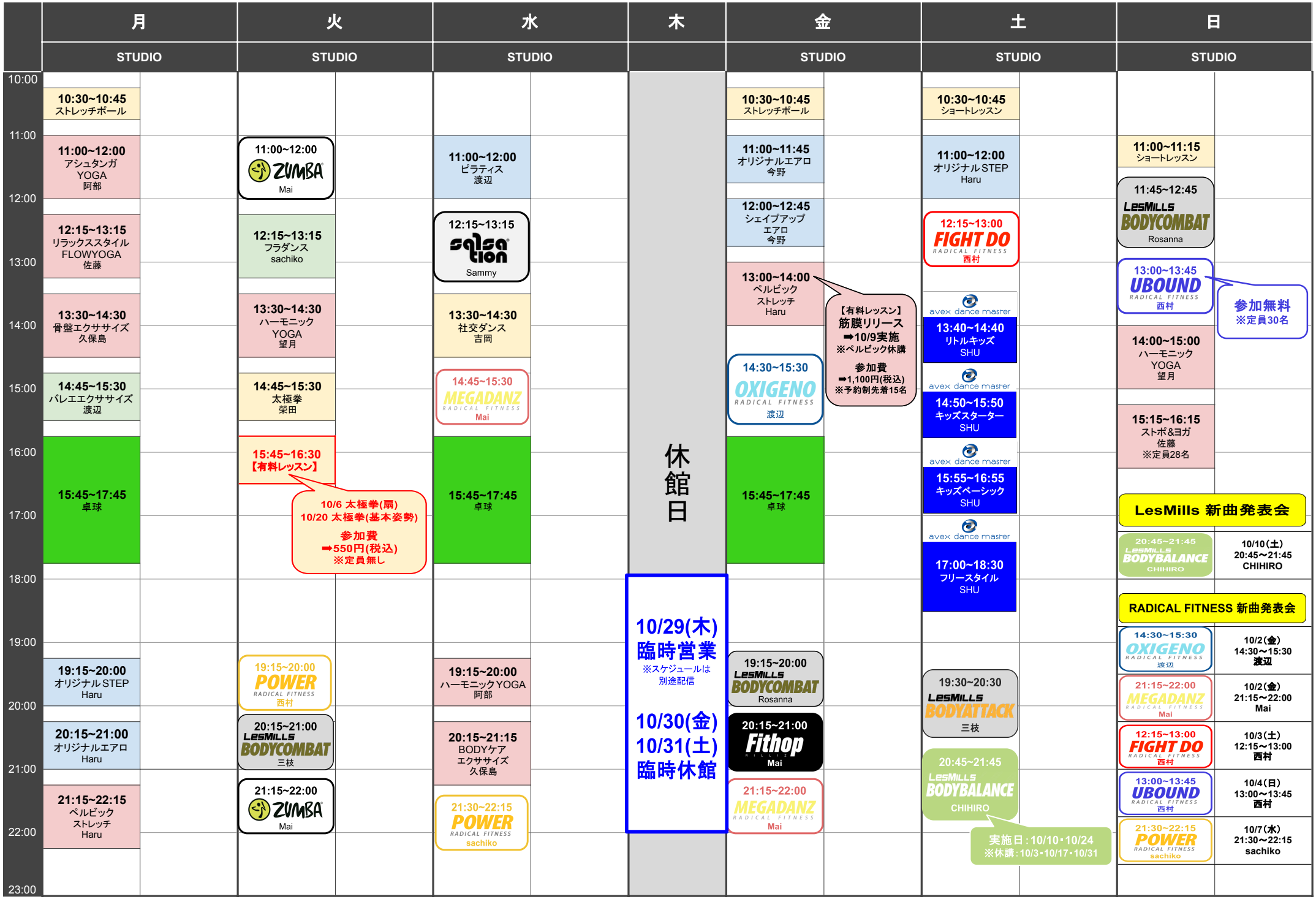ALPEN FITNESS CLUB【2026年 10月 】レッスンスケジュール