

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ビジター用】



TIME	投手									
	椋	山	村	本	東	鈴	川	才	権	
	木	崎	西	田	松	木	瀬	木	田	
	15	21	22	46	48	66	94	95	98	
9:30	W-up									
10:00	肩回りエクササイズ CB <室内>									
10:20	ピッチング（50球 出力70%）									
	コンディショニング									
	ランチ									
	課題練習 ※ピックアップ選手（コーチ指示）									
	ジョグ ストレッチ									

<メイン>

<サブ>

※2・32は投手練習合わせで出発



TIME	野手												
	A			B			C			D			
	廣 頓 中			渡 野 太 茶			来 大 遠			若 福 池			
	宗						元						
	岡 宮 川			部 口 田 野			田 里 藤			月 永 田			
	6	30	44	67	0	9	31	61	27	38	64	2	32
10:30	W-up												
11:00	打撃			TEE			守備			走塁			
	走塁			打撃			TEE			守備			
	守備			走塁			打撃			TEE			
	TEE			守備			走塁			打撃			
12:20	ランチ												
	個別（コーチ指示）												
	ジョグ ストレッチ												