

W-up) 9:00 【ユニフォーム/ビジター用】



TIME	投手								
	椋	山	村	本	東	鈴	川	才	権
9:00	木	崎	西	田	松	木	瀬	木	田
	15	21	22	46	48	66	94	95	98
	W-up								
	肩回りエクササイズ CB <サブ>								
9:30									
10:00	フリー								
11:00	11:00 手締め【全員参加】								

W-up) **9:00** 【ユニフォーム／ ビジター用】



TIME	野手															
	A				B				C			D				
9:00	若	福	頓	中	渡	野	廣	太	茶	大	遠	来 池			宗	
	月	永	宮	川	部	口	岡	田	野	里	藤	元 田 田				
	2	32	44	67	0	9	30	31	61	64		27	38	39		6
	W-up															
9:40	打撃				TEE				守備			走塁			コ ー チ 指 示	
	走塁				打撃				TEE			守備				
	守備				走塁				打撃			TEE				
	TEE				守備				走塁			打撃				
10:55	11:00 手締め【全員参加】															