

□2025年11月9日（日）高知・秋季キャンプ 投手練習スケジュール

INOUE・東部スポーツパーク野球場

W-up) 9:30【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手												◇PFP		
9:30	阿	山	富	入	林	山	寺	片	横	佐	川	王	陳	伍	<div><メイン></div> <div></div> <div><サブ></div> <div></div>
					暉				山			奕	冠	立	
	部	崎	山	山	盛	下	西	山	楓	藤	瀬	凱	穎	辰	
	20	21	28	68		11	13	49	52	93	94				
	W-up <室内>														
	CB 10分 <室内>														
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制														
	ピッチング(50球 70%)					クイック・牽制 <室内>									
	【20 21 28 68 林】					【11 13 49 52 93 94 王 陳 伍】									
	コンディショニング ランニング <室内>														
ランチ															
ハンドリング サーキット <ブルペン>															
課題練習 個別 WT															
ジョグ ストレッチ															
野球教室															



The logo for the Buffalo Bills, featuring the word "Buffaloes" in a stylized, gothic font above a banner that reads "ORIX BUFFALOES".



The logo for the Buffalo Bills, featuring the word "Buffaloes" in a stylized, gothic font above a banner that reads "ORIX BUFFALOES".



The logo for the Buffalo Bills, featuring the word "Buffaloes" in a stylized, gothic font above a banner that reads "ORIX BUFFALOES".