

□2023年2月7日(火)宮崎・春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》

※雨用※



W-up)9:45【ユニフォーム/ビジター用】

TIME	投手		TIME
	A	B	
	山崎 福城 11	山崎 福城 11	
	宮野 佳城 13	曾根 谷 12	
	平野 佳城 16	齋藤 木 17	
	山本 岡 18	鈴黒 高 26	
	山岡 藤 19	日吉 高 30	
	近藤 西 20	黒吉 高 43	
	村嶋 西 22	日吉 高 47	
	田嶋 嘉 29	黒吉 高 54	
	比嘉 部 35	黒吉 高 66	
	阿部 田 45	黒吉 高 130	
	本田 山 46	黒吉 高 001	
	横山 田 52	黒吉 高 003	
	小田 田 56	黒吉 高 011	
	山田 田 57	黒吉 高 011	
	ワタナベ 田 58	黒吉 高 011	
	山崎 原 63	黒吉 高 011	
	漆原 川 65	黒吉 高 011	
	宇田川 川 95	黒吉 高 011	
9:45	W-up 《A室内》	W-up 《B室内》	9:45
10:10	CB 《A室内》	CB 《B室内》	
10:30	◇PFP 《A室内》 22 46 52 63 65 95 96	◇PFP 《B室内》 12 43 66 001 003 011	
10:45	ピッチング 35 16 57 20 45 30 130 22 96 43 003 011		トレーナー指示
	コンディショニング ランニング		
	個別		
	WT		
12:00	ジョグ ストレッチ		