



W-up)9:45 【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参】

TIME	清武第二野手														TIME			
	A							B										
	中	石	安	西	シ ユ ウ イ ン デ ル	山	中	村	大	内	福	佐	小	杉	佐	平	T	
	川			宗		川					野			野	野	岡		
	拓	岡	達	野		足	圭	上	城	藤	田	皓	田	本	如	大	田	
	62	00	3	5	6	23	36	67	034	10	25	1	41	50	99	60	004	55
9:45	W-up ワンバンススタート																	
10:20	CB ワンバンスロー 3人連携スロー 3人1組ランダウン[各フィールド]																	
	昼間スロー																	
10:40	◇PFP																	
11:00	内・外連携																	
	シートノック																	
11:30	打[F2]							守備フォーメーション [B室内]							紅 白 戦 参 加	ト レ ー ナ ー 指 示		
11:45	守備フォーメーション [B室内]							打[F2]										
	ランチ																	
	個別																	
	ジョグ・ストレッチ																	

◇PFP

[F2]

6 36 35

62 00 23 67

[F4]

25 60 10 41

034 50 99 004