



TIME		TIME
	若 頓 中 村 野 シ 紅 内 太 セ 大 杉 来 佐 渡 茶 川 ュ ウ イ ン デ ル 林 藤 田 ヨ 里 澤 田 皓 邊 野 月 宮 拓 上 口 2 44 62 034 9 23 24 25 31 121 022 33 38 41 49 033	
9:00	W-up[FlorA室内]	
	ローテーション	
10:35	ランチ	
11:40	セカンドアップ	
11:55	シートノック	
12:30	VS E	
	個別	
	ジョグ・ストレッチ	



# 《午後練習野手 練習スケジュール》



W-up) 12:00 【ユニフォーム／ビジター用】

TIME	午後練習組 野手								TIME	
	A			B			C	T		
12:00	安	ゴンザレス	小田	杉本	福田	宗川	森	岡田	12:00	
	達									
	3	8	50	99	1	6	67	4		55
	W-up コンディショニング《A室内》									
	CB									
	打撃				TEE・マシン			コーチ指示		コーチ指示
	TEE・マシン				打撃					
					↓ ↓ ↓			打撃		
個別										
ジョグ ストレッチ										

W-up)9:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME		TIME
	福石 石西大山宜上園渡 池佐平山 釣 元 野 永川 岡野城足保野部部 田如野中 32 37 014 00 5 10 36 53 124 021 0 27 39 60 004 020	
9:00	W-up[F2orB室内]	
	ローテーション	
10:35	ランチ	
11:40	セカンドアップ	
11:55	シートノック	
12:30	VS De	
	個別	
	ジョグ・ストレッチ	