

投 手

9:30

A					B							C						D					
岸	則本	涌井	田中	牧田	松井	森原	酒居	釜田	辛島	寺岡	池田駿	早川	高田孝	内間	藤井	高田萌	西口	瀧中	池田隆	引地	津留崎	菅原	渡邊佑
11	14	16	18	22	1	13	28	41	58	68	72	21	29	40	47	53	62	57	30	39	52	59	150
サブG集合 9:30																							
W-u p @サブG																							
【A/B/C/D】 ※サブGにてCB																							
投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG																		個人にて調整					
P ローテーション																							
A					B							C						D					
11	14	16	18	22	1	13	28	41	58	68	72	21	29	40	47	53	62	57	30	39	52	59	150
ピッチング					ランニング							TEE						ランチ					
ゴロ捕					ピッチング							ランニング						■E-M (13:00) @金武町					
TEE					ゴロ捕							ピッチング											
ランニング					TEE							ゴロ捕											
ランチ																							
コンディショニング指示																							
個別練習																							