

投 手

A					B					C					D								
岸	則本	涌井	田中	牧田	森原	酒居	瀧中	辛島	菅原	西口	高田萌	早川	高田孝	内間	藤井	松井	池田隆	引地	釜田	津留崎	寺岡	池田駿	渡邊佑
11	14	16	18	22	13	28	57	58	59	62	53	21	29	40	47	1	30	39	41	52	68	72	150

9:30

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	13	28	57	58	59	62	53	21	29	40	47	1	30	39	41	52	68	72	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