

投 手

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

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	22	58	1	28	30	41	68	62	53	72	150	40	47	18	21	57	29	59	13	39	52
ピッチング					ランニング					TEE					<div style="text-align: center;"> <p>ランチ</p> <p>■E-F (13:00) @金武町</p> </div>								
ゴロ捕					ピッチング					ランニング													
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