

投 手

10:00

投 手																				
A					B					C					D					
岸	則本	涌井	田中	牧田	松井	酒居	池田隆	釜田	辛島	寺岡	渡邊佑	早川	藤井	ブセニッツ	高田孝	内間	津留崎	高田萌	菅原	西口
11	14	16	18	22	1	28	30	41	58	68	150	21	47	32	29	40	52	53	59	62
グラウンド集合																				
W-u p @メイン																				
【A/B/C】 ※サブGにてCB															【D】 ※メインGにてCB					
投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG															投内/バントシフト/牽制 ※メインG					
P ローテーション																				
A					B					C					D					
11	14	16	18	22	1	28	30	41	58	68	150	21	47	32	29	40	52	53	59	62
ピッチング					ランニング					TEE					ゴロ捕					
ゴロ捕					ピッチング					ランニング					TEE					
TEE					ゴロ捕					ピッチング					ランニング					
ランニング					TEE					ゴロ捕					ピッチング					
ランチ																				
コンディショニング指示																				
■手締め 14:00予定 ※確定時間は当日アナウンス！！																				
個 別 練 習																				