



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月1日

投手：12石川 14小島 16種市 18二木 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野
42サモンズ 47鈴木 48中村稔 53木村 56中森 59早坂 60横山 97ゲレーロ
120田中楓 123秋山 124中村亮 125永島田 133武内

	28・34・120 123・124・125	14・18・33・35・37 48・53・56・59・133	12・16・21・36 42・47・60・97
9:40	セレモニー（メイン球場）		
10:00	W-UP（メイン球場）		
	CB（メイン球場）	CB（第二球場）	
11:20	PFP・牽制・サインプレー （メイン球場）	ピッチング	守備練習（第二球場）
	コンディショニング		
	ランチ		
	個別練習・ウェイトトレーニング		