



投手							野手									
TIME	29西野 30廣畑 124中村亮	62坂井 91吉川 122森 123秋山 ※w-up (メイン)	16種市 19唐川 24東妻 52益田 54澤田	121本前 131茨木 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 125永島田 133武内		TIME	55櫻井 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 67茶谷	120金田 135高野 140アセベド	27田村 49立松 128杉山	69岡村 136藤田 137富山	25岡	3角中 22ポランコ	7藤岡 138山崎 ※PT指示
9:45	セレモニー							9:45	セレモニー							
10:00	w-up(第二球場)							10:00	w-up							
11:10	CB				コンディショニング	PT指示	ランニング									
	P	PFP	守備練習													
	コンディショニング				技術練習		CB/ペッパー									
	ランチ 個別・ウエイト															
								11:10 PFP/サインプレー ◀3.22.7打撃(室内)⇒自主練習								
								12:00 守備練習								
								13:00 ランチ ◀25打撃(メイン)⇒自主練習								
								13:40 2nd w-up<各自>								
								ベースランニング								
								打撃廻り								
								打撃	Tee	走	走	走				
								走	打撃	Tee	走	走				
								走	走	打撃	Tee	走				
								走	走	走	打撃	Tee				
								Tee	走	走	走	打撃				
								個別 打)23.136.140 捕)69.137 内)なし 外)50.128.135 ウエイト)27.49.55.67.120.129.130								
								強化Tee 69.137.23.50.128.135.136.140								