



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月4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

10:00	12・14・18・28・33・35・37 48・53・56・59・97・133	16・21・36・42・47・60	34・120・123・124・125
	W-UP (第二球場)		
	CB (第二球場)		
	ピッチング	PFP (第二球場)	牽制・守備練習 (サブグラウンド)
	コンディショニング	コンディショニング	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		