



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月2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	33・35・53 56・59・133	12・16・21・28・34・36 60・120・123・124・125	14・18・37 42・47・48・97
	W-UP (メイン球場)	W-UP (第二球場)	
11:00	CB (メイン球場)	CB (第二球場)	
	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	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			