



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月9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	18・28・33・34・48	12・53・56・59・133	14・16・21・35・36・37・42 47・60・97・120・123・124・125
	W-UP (第二球場)		
10:40	CB (第二球場)		
	LiveBP合わせ ※11:30開始予定 18→48→34→33→28 (20球×1セット)	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	ランチ	
	ランチ	個別練習・ウェイトトレーニング	
	個別練習・ウェイトトレーニング		