



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月8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	120・123・124・125	14・16・21・36 37・47・60・97	12・18・28・33・34・35 42・48・53・56・59・133
	W-UP (第二球場)		
10:40	CB (第二球場)		
	LiveBP合わせ ※11:45開始 124→120→125→123 (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		