



# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月13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・37・48・59・97・123・125	12・14・16・21・35・36・47 53・56・60・120・124・133	42
	W-UP (第二球場) ※雨天時室内		
	CB(第二球場) ※雨天時室内		
	ピッチング	守備練習 (第二球場) ※雨天時コーチ指示	PT 指示
	コンディショニング		
	ランチ		
	個別練習・ウエイトトレーニング		