

野手メニュー

捕手(4名)		野手(15名)																
坂本	長坂	梅野	原口	鳥谷	糸井	福留	大山	西岡	ロサリオ	糸原	北條	高山	中谷	俊介	江越	島田	陽川	植田
12	39	44	94	1	7	8	3	5	20	33	2	9	60	68	25	53	55	62
9:30	W-UP (MG)																	
10:00	BT			Tee			バント			守備			走塁					
10:20	ブルペンP補球 動きは コーチ指示			BT			Tee			バント			守備					
10:40				走塁			BT			Tee			バント					
11:00				守備			走塁			BT			Tee					
11:20	バント						守備			走塁			BT					
11:40	ランチ 強化トレーニング WTTトレーニング																	

投手メニュー

投手(20名)																			
能見	岩貞	馬場	藤浪	岩田	藤川	小野	石崎	谷川	才木	マテオ	高橋	秋山	モレノ	メッセ	松田	桑原	岩崎	島本	ドリス
14	17	18	19	21	22	28	30	34	35	38	41	46	48	54	56	64	67	69	98
9:30	W-UP (MG)																		
10:00	SG移動																		
10:30	CB (SG)																		
	P回り																		
	強化トレーニング																		
	WTTトレーニング																		
	ストレッチ																		
	ランチ																		