

野手					投手						
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼					20東條・27古谷・31田中・40島						
内 6井口・9福浦・57香月・59細谷・68大木・70猪本					41成田・43黒沢・46岩下・51信楽						
外 0荻野・1清田・2根元・38伊志嶺・62脇本・122管原					56原・60阿部・63種市・67金森・121安江						
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング無し) 着替え					10:00	W-UP・強化トレーニング ・ 着替え					
キャッチボール(ショートスロー)					11:10	キャッチボール (メインG)					
投内連携 バントシフト・重盗防止(外野手バント・R) 牽制 シートノック					11:20	20・43 51・56 60	41・67	40・46 63	121	31	27
ランチ (特打6・9)					12:20	投内・バントシフト 重盗防止・牽制 (メインG)		P (牽制)	ランニング 強化 (陸上競技場)		
チーム打撃					13:10	P (クイック/牽制)	ノック				
BT廻り					13:35	TEE					
A 38・62・59	打	走	守	TEE (バント)	ランチ						
B 2・57・70	TEE (バント)	打	走	守							
C 0・1・68	守	TEE (バント)	打	走	ノック			BP (10分)	CB		
D 35・25・99	走	守	TEE (バント)	打	ランニング 強化 (陸上競技場)			ノック/TEE			
個別練習					14:35	個別					
打撃	2・25・38				個別強化 43・60・67						
守備	捕	99									
	内	57・70			個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121						
	外	62・68									
WT (個別終了後)	35・99				W, T						
夜間練習各自					夜間練習各自						