

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 牽制 内外野別ノック					11:20	<table border="1"> <tr> <td>20 41 60 67</td> <td>46・121</td> <td>40・63</td> <td>31・43 51・56</td> <td>27</td> </tr> </table>					20 41 60 67	46・121	40・63	31・43 51・56	27												
20 41 60 67	46・121	40・63	31・43 51・56	27																							
ランチ (特打6・9)					12:00	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">一軍参加</td> <td colspan="2">投内・牽制 (メイン)</td> <td>投内 (サブ)</td> <td rowspan="3">ランニング強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td>P (クイック/牽制)</td> <td colspan="2">ノック (サブ)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">TEE</td> </tr> </table>					一軍参加	投内・牽制 (メイン)		投内 (サブ)	ランニング強化 (陸上競技場)	P (クイック/牽制)	ノック (サブ)		TEE								
一軍参加	投内・牽制 (メイン)		投内 (サブ)	ランニング強化 (陸上競技場)																							
	P (クイック/牽制)	ノック (サブ)																									
	TEE																										
BT廻り					12:50	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">A 38・62・59</td> <td>打</td> <td>走</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> </tr> <tr> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> <td>守</td> </tr> <tr> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> </tr> </table>					A 38・62・59	打	走	守	TEE (バント)	TEE (バント)	打	走	守	守	TEE (バント)	打	走	走	守	TEE (バント)	打
A 38・62・59	打	走	守	TEE (バント)																							
	TEE (バント)	打	走	守																							
	守	TEE (バント)	打	走																							
	走	守	TEE (バント)	打																							
個別練習					13:50	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">ラミゴ戦</td> <td>ノック</td> <td rowspan="3">ランニング強化 (陸上競技場)</td> <td>CB</td> </tr> <tr> <td>ランニング強化 (陸上競技場)</td> <td rowspan="2">個別</td> </tr> <tr> <td>個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4">個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121</td> </tr> </table>					ラミゴ戦	ノック	ランニング強化 (陸上競技場)	CB	ランニング強化 (陸上競技場)	個別	個別	個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121									
ラミゴ戦	ノック	ランニング強化 (陸上競技場)	CB																								
	ランニング強化 (陸上競技場)		個別																								
	個別																										
個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121																											
<p>打撃 35・62・68</p> <p>捕 99</p> <p>守備 内 57・70</p> <p>外 0・1</p> <p>WT 35・99 (個別終了後)</p>					19:45	W, T																					
夜間練習各自 35・57・62・68・99						夜間練習各自																					