

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	68	大木	70	猪本	41	成田	43	黒沢	46	岩下	51	信楽						
外	0	荻野	2	根元	38	伊志嶺	61	三家	62	脇本	69	肘井	122	菅原	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 重盗防止の5 R2打球判断					11:20	20・51	43・46 60	31・67 121	40・41 56・63	27														
ランチ (特打6・9)					12:00	投内・牽制 (メイン)		投内・牽制 (サブ)		ランニング 強化 (陸上競技場)														
BT廻り					12:50	P (クイック/牽制)	ノック		TEE															
A	38	68	62	打	走	守	TEE (バント)	ランニング 強化 (陸上競技場)		CB/P														
B	57	61	69	TEE (バント)	打	走	守	ランニング 強化 (陸上競技場)																
C	0	2	守	TEE (バント)	打	走	ランニング 強化 (陸上競技場)																	
D	25	35	99	走	守	TEE (バント)	打	ランニング 強化 (陸上競技場)																
個別練習					14:00	ランチ																		
打撃	69・99				個別					個別														
守備	捕	35			個別強化 1軍に行きたい人!																			
	内	57			個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121																			
WT (個別終了後)	外	68			W, T																			
夜間練習各自 35・57・62・68・69・99					19:45	夜間練習各自																		