



2017年 2月21日 春季石垣キャンプ 練習メニュー

野手メンバー		投手メンバー	
捕手	22田村・24吉田・45宗接・53江村	11佐々木・12石川・14大谷・15関谷	
内野手	5ダフィー・7鈴木・8中村・13平沢・32高濱 37三木・42パラデス・44井上・50大嶺翔・59細谷	16涌井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居	
外野手	00柴田・1清田・3角中・65加藤・66岡田	28松永・29西野・30大嶺祐・33南・34土肥・36有吉 47田中靖・48宮崎・52益田・58高野・64二木	

野手練習メニュー		投手練習メニュー	
----------	--	----------	--

	早出特打無し		11・14・16・18・19・20・23・28・29 30・33・34・36・47・48・52・58・64 ※12・15・21⇒二軍キャンプ参加
--	---------------	--	--

9:40	W-UP	9:40	W-UP
	着替え		キャッチボール
	打撃廻り		ピッチング
	3・66 5・42 1・7 00・59 32・44 50・65 8・37 13・22 24・45・53		ランニング・コンディション

12:00	手締め(メイン)	12:00	手締め(メイン)
-------	----------	-------	----------

--	--	--	--