



早出特打：5・4・8・37
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗り込んでください。

2018年 2月13日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー			投手練習メニュー				
捕手 ：22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 ：2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42トシゲス・44井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 ：0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田			11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49フェン・51オビス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86ホリノガエラ・87シェパード・121安江・123森				
【フルスイングday】 ゴリゴリ！！ガリガリ！！ 振って振って振りまくれ！！ポディーターン！！				11・12・16 20・28・30 33・35・36 49・58・62	14・15・18 27・29・34 41・47	48・60・63 64・86・87 121	19・21・23 40・51・52 大隣
W-UP (メイン球場) 移動・着替え 打撃廻り			9:00	W-UP (陸上競技場)			
9:00				CB			コーチ 指示
9:30				ピッチング	PFP		
9:45				ノック			
室内打撃							
9 42 パゲロ							
ランチ							
ランチ							
<h2>ホテルまでランニング！！</h2>							
別メニュー 0・57・122			リハビリ (PT指示) 46・56・123				