



野手										投手														
グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		A								B						
背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	13	46	22	54	47	34	48	53			40	28			
TIME						44	名護紅白参加 森山恵佑 大累 進			TIME	石井裕也	瀬川隼郎	谷元圭介	玉井大翔	田中豊樹	堀瑞樹	高山優希	立田将太			高良一輝	新垣勇人		
9:30	各自 アップ											各自アップ											コンディショニング指示	
9:30	行程	37	4	3	56	50	24	61	45	70	60	9:30	CB(サブ)	守備										
10:45																								
11:00	手締め											11:00	手締め											
朝食 6:00~																						26日 休日		
手締め 11:00																						27日 鎌ヶ谷練習 10:00体幹		
昼食 ホテル ハイビスカス 11:00~																								
荷物出し ホテル出発 14:30																								
ANA 那覇17:00 羽田19:10 (球団スーツ・ANAカード)																								