



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						D										
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	35	63	48	40	53	57	50	46					16	13	36	52		
TIME										TIME	西村天裕	北浦竜次	高山優希	高良一輝	立田将太	杉浦稔大	鈴木遼太郎	田中瑛斗						有原航平	石井裕也	中村勝	宮台康平
9:30	各自アップ											各自アップ															
	90		37																								
	3		22																								
	56		42																								
	66		24																								
	62		26																								
	70		61																								
	60		55																								
10:50												各塁スロー															
												クールダウン															
												コンディショニング指示															

朝食 6:00~

24日 休日

手締め 11:00 (60)

昼食 ホテル ハイビスカス 11:00~

25日 鎌ヶ谷練習
9:00 スタッフMTG
10:00 体幹

荷物出し 13:45 ホテル出発 14:00

ANA 那覇17:00 羽田19:10 (球団スーツ・ANAカード)