

野手										投手																
TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		名前	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	背番号						
	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	背番号	名前	背番号	名前
	3	王柏融	9	中島卓也	2	杉谷拳士	10	清水優心			13	生田目翼	37	柿木蓮	62	望月大希	35	西村天裕	25	宮西尚生	14	加藤貴之	34	堀瑞輝	57	北山亘基
	12	松本剛	50	五十幡亮汰	38	石井一成	27	古川裕大			58	谷川昌希	40	福田俊	116	古川侑利	47	鈴木健矢	29	井口和朋	19	金子千尋	52	池田隆英		
	50	五十幡亮汰	61	今川優馬	43	水野達稀	30	宇佐見真吾					59	根本悠楓					22	杉浦稔大	54	玉井大翔				
	24	野村佑希	66	万波中正	56	細川凌平	60	郡拓也											28	河野竜生	41	ロドリゲス				
	31	高濱祐仁	155	難波侑平	49	佐藤龍世													33	立野和明						
9:10	スタッフM																									
9:30	アップ																									
10:00	CB・CBリレー																									
10:20	PFP																									
10:40	サインプレー 重盗防止 ランダンプレー																									
11:20	ベースランニング タイム計測																									
11:50	ランチ(LiveBP)																									
12:40	ペッパー・行程																									
	打撃	ドリル Tee	サブ	サブ																						
	走塁	打撃	ドリル Tee	守備																						
	守備	走塁	打撃	ドリル Tee																						
	ドリル Tee	守備	走塁	打撃																						
14:10	コンディショニング 100/200/300/200m レペ																									
14:40	特打 特守 やりたい人👤																									
9:10	スタッフM																									
9:30	アップ CB																									
10:40	ゴロ捕(メイン)		P		PFP(サブ)		PFP・重盗防止・ランダン(メイン)		P		P		P		P		P		P		P		P			
	コンディショニング 100/200/300/200/100/200/300m レペ 肩甲骨周囲エクササイズ																									
11:50	ランチ																									
12:40	牽制練習(サブ)																									