

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		グループE		TIME	グループA		グループB		グループC		グループ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	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	2	杉谷學士	66	万波中正	9	中島卓也	27	古川裕大	14	加藤貴之	13	生田目翼	22	杉浦稔大	28	河野竜生	47	鈴木健矢				
	12	松本剛	49	佐藤龍世	155	難波侑平	43	水野達稀	60	郡拓也	19	金子千尋	29	井口和朋	25	宮西尚生	34	堀瑞輝	54	玉井大翔				
	24	野村佑希	38	石井一成			56	細川凌平					33	立野和明	41	ロドリゲス	35	西村天裕	62	望月大希				
	31	高濱祐仁	50	五十幡亮汰			10	清水優心					57	北山亘基	52	池田隆英	37	柿木蓮	116	古川侑利				
			61	今川優馬			30	宇佐見真吾					59	根本悠輝	58	谷川昌希	40	福田俊						
8:40	スタッフM										10:30	アップ CB										ゲーム組		
9:00	アップ											P	各塁送球								9:00 アップ			
9:40	BT(ドリル:MBスクワット)												順番にP										CB	
10:45	BT終了 ランチ											コンディショニング 30m×5. 20m×5 MBスクワット										コンディショニング 30m×5. 20m×5 MBスクワット		
	VS 東北楽天ゴールデンイーグルス(練習試合)											ランチ										11:15 バス出発		
11:15	バス出発											個人練習										先 28(3)→54(1)→40(1)→ 34(1)→116(1)→47(2)		
12:00	セカンドアップ											朝一中止の場合 9:00アップに変更										予備→35.37.62		
12:20	シートノック											PFP参加: 14.34.40.59.62.116												
13:00	プレイ																							