

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		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		グループF		グループG	
	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	背番号	名前
	3	王柏融	2	杉谷拳士	9	中島卓也	10	清水優心	28	河野竜生	29	井口和朋	19	金子千尋	33	立野和明	116	古川侑利	13	生田目翼	41	ロドリゲス	
	12	松本剛	49	佐藤龍世	24	野村祐希	27	古川裕大	57	北山巨基	34	堀瑞輝	25	宮西尚生	37	柿木蓮			14	加藤貴之	52	池田隆英	
	43	水野達稀	50	五十幡亮汰	31	高濱祐仁	30	宇佐見真吾			59	根本悠楓			62	望月大希			35	西村天裕			
	56	細川凌平	66	万波中正	38	石井一成	60	郡拓也											54	玉井大翔			
	61	今川優馬			155	難波侑平																	
9:10	スタッフM																						
9:30	アップ コンディショニング(PP+PC×3)																						
10:20	CB																						
10:30	内・外・捕別ノック PFP サインプレー 重盗																						
12:00	ランチ特打 打:66																						
12:45	ペッパー																						
13:00	行程(MB・体幹)																						
	打	ドリル Tee	サブ	走																			
	走	打	ドリル Tee	守																			
	守	走	打	ドリル Tee																			
	ドリル Tee	守	走	打																			
	特打 特守																						
9:30	アップ CB																						
	ゴロ捕(メイン)				P				ゴロ捕(サブ)														
	PFP・サインプレー																						
	P		コンディショニング 200mレベ×8 股関節周囲エクササイズ																				
	ランチ																						
																	D・E:牽制練習						
	個人練習																						
	トレーナー指示																						