

TIME	野手										TIME	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			グループA			B				C			D			E	トレーナー指示				
	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		22	46	58	40	115	146	37	114	16	20	51	63	121	148	161	53	123	55	113
												杉浦 穂大	畔柳 享丞	谷川 昌希	福田 俊	齊藤 伸治	田中 瑛斗	柿木 蓮	松本 遼大	達孝 太	上原 健太	石川 直也	北浦 竜次	福島 蓮	高山 優希	姫野 優也	長谷川 威展	柳川 大晟	松浦 慶斗	長谷川 凌汰
9:30	体幹 アップ コンディショニング 20・10シャトル×5										9:30	体幹 アップ																		
10:30	27 65 68 112 9 32 36 67 69 31 39 44 48										10:05	CB																		
11:45	ライブBP 27 48 39											<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; text-align: center;">P</div>																		
12:15	ランチ											<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; text-align: center;">シート打撃</div>																		
13:00	セカンドアップ											<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; text-align: center;">試合参加</div>																		
13:15	シートノック シートバッティング コーチ指示											<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; text-align: center;"> 捕68 捕68 捕65 捕65 捕27 捕27 </div>																		
	個別練習 内 39 44 32 48 捕 68 チームBT 27 メイン 9 67 65 室内 112 36 69																													
	個人練習																													
	クールダウン																													