



TIME	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		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																											
	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	55	121	123	137	63	114	128	115	161	16	35	19	25	33	52	13	22	67	93	42	41	70	48	34	54	126																
	コーチ指示																																																			
											<table border="1"> <tr> <td>松浦慶斗</td> <td>福島蓮</td> <td>柳川大晟</td> <td>柿木蓮</td> <td>北浦竜次</td> <td>松本遠大</td> <td>山本晃大</td> <td>齊藤伸治</td> <td>姫野優也</td> <td>達孝太</td> <td>西村天裕</td> <td>玉井大翔</td> <td>宮西尚生</td> <td>立野和明</td> <td>池田隆英</td> <td>生田目翼</td> <td>杉浦稔大</td> <td>齋藤綱記</td> <td>田中瑛斗</td> <td>ガント</td> <td>ロドリゲス</td> <td>メネズ</td> <td>齋藤友貴哉</td> <td>堀瑞輝</td> <td>安西叶翔</td> <td>中山晶量</td> </tr> </table>																松浦慶斗	福島蓮	柳川大晟	柿木蓮	北浦竜次	松本遠大	山本晃大	齊藤伸治	姫野優也	達孝太	西村天裕	玉井大翔	宮西尚生	立野和明	池田隆英	生田目翼	杉浦稔大	齋藤綱記	田中瑛斗	ガント	ロドリゲス	メネズ	齋藤友貴哉	堀瑞輝	安西叶翔	中山晶量
松浦慶斗	福島蓮	柳川大晟	柿木蓮	北浦竜次	松本遠大	山本晃大	齊藤伸治	姫野優也	達孝太	西村天裕	玉井大翔	宮西尚生	立野和明	池田隆英	生田目翼	杉浦稔大	齋藤綱記	田中瑛斗	ガント	ロドリゲス	メネズ	齋藤友貴哉	堀瑞輝	安西叶翔	中山晶量																											
7:50	早出 内 外 捕 60 打										9:15 スタッフMTG																																									
9:00	スタッフMTG										9:30 体幹・全体アップ																																									
9:30	体幹・全体アップ コンディショニング ラン*PPx6 ドリル*Sレッグバウンディング3種										10:20 CB																																									
10:10	ベースランニング										10:45 PFP・サインプレー 重盗(メイン球場)																																									
10:30	CB										コンディショニング CB(ランチ後)																																									
10:40	PFP サイン・重盗										ゴロ捕球																																									
11:25	シートノック										P																																									
11:45	ランチ										P																																									
12:30	行程										コンディショニング ラン*200mx10 ドリル*ペッパー2種x1																																									
	打撃		TEE・バント		守備						11:45 バント・バスター(メイン球場) 13 33 52 114																																									
	TEE・バント		打撃								ランチ																																									
	守備				打撃		TEE・バント		CB																																											
					走塁				TEE・バント		ゴロ捕球																																									
	走塁				打撃		TEE・バント		個別練習 55 121 123 126																																											
					走塁				TEE・バント		打撃		個人練習																																							
	個別練習 内 外 捕 64 打 10 43 60 199										15:00 個別MTG 55 121 123																																									
	クールダウン																																																			