

北海道日本ハムファイターズ～2024年度春季キャンプ～
練習スケジュール 20日目 国頭

”一”を大事に！！



着用： ホーム
日付： 2024年 2月 24日

野手										投手																											
TIME	グループA		グループB		グループC		グループE		グループF		グループA		グループB										グループC														
	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	41	48	16	19	22	25	29	32	46	54	93	114	115	121	123	126	128	130	137	168	196	55	113	162			
	9	中島卓也	27	古川裕大	8	浅間大基	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	ロドリゲス	齋藤友貴哉	達孝太	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	細野晴希	黒木優太	畔柳亨丞	安西叶翔	田中瑛斗	松本遼大	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	中山晶量	山本晃大	鍵谷陽平	柿木蓮	松岡洸希	孫易磊	松浦慶斗	加藤大和	宮内春輝			
8:00	ウェイト 39 44 125								トレーナー指示															トレーナー指示													
8:30	スタッフMTG										スタッフMTG																										
8:50	アップ教育対象選手(メイン)										アップ教育対象選手(メイン)																										
9:05	チェック(メイン)										チェック(メイン)																										
9:20	行程(2カ所)																																				
10:20	コンディショニング：FREE										P 41 48		コンディショニング：FREE																								
10:45 手締め・写真撮影 ドレスコード:練習用帽子・ホーム用ユニフォーム下・球団支給物																																					