



野手										
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	
	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
	9	中島卓也	2	杉谷拳士	5	大田泰示	12	松本剛	10	清水優心
	23	渡邊諒	3	王柏融	6	中田翔	58	横尾俊建	22	鶴岡慎也
	32	谷内亮太	8	近藤健介	7	西川遥輝	66	万波中正	30	宇佐見真吾
	38	石井一成	45	平沼翔太	44	ビヤヌエバ	70	今井順之助	60	郡拓也
9:00	オーナー訓示・写真撮影									
	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
:30	シートノック									
:45	PFP									
11:00	内・外ノック									
:20	コンディショニング									
12:00	ランチ									
12:50	行程(110分)									
	打撃	TEE	守備	守備	コーチ指示					
	走塁	打撃	TEE	守備						
	守備	走塁	打撃	TEE						
	守備	守備	走塁	打撃						
	TEE	守備	守備	走塁						打撃
14:50	個人練習 打)2,3,12,32,58,66,70 捕)10,30,60 内)23,38,45 外)コーチ指示									
16:30	打撃強化 メイン(強化T2,32,38,66 ロングT10,23,30,45,58,60,70)									

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	
	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
	1	斎藤佑樹	14	加藤貴之	16	有原航平	29	井口和朋		
	13	生田目翼	19	金子弐大	17	浦野博司	34	堀瑞輝		
	20	上原健太	39	秋吉亮	27	マルティネス	35	西村天裕		
	50	鈴木遼太郎			36	バーヘイゲン	49	公文克彦		
	51	石川直也			41	ロドリゲス	54	玉井大翔		
	57	杉浦稔大								
9:00	オーナー訓示・写真撮影									
	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
10:45	PFP (メイン)	PFP (サブ)	PFP (サブ)	サイドゴロ捕						
	P (1,13,50,57)	P		PFP (サブ)						
	コンディショニング									
	ランチ									
	A(13,20,34)		B(35,50,51)		A.13,20,34 B.35,50,51					
	チャージ スロー		体幹							
	体幹		チャージ スロー							
	個人練習									