



2019年 10月30日(水) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 12名

投 手

A			B			C			D		
釜田	寺岡	弓削	渡邊佑	近藤	藤平	小野	西口	木村	引地	鈴木	佐藤
21	68	23	47	12	19	28	62	131	39	56	61

9:20

歓迎セレモニー @マスカットスタジアム ※ホームユニフォーム着用

10:00

グラウンド集合

W-up @メイン

※W-up後、サブグラウンドへ移動

CB

ローテーション

A			B			C			D		
21	68	23	47	12	19	28	62	131	39	56	61
ピッチング			ピッチング			守備練習 【牽制/各塁送球】			守備練習 【牽制/各塁送球】		
守備練習 【牽制/各塁送球】			守備練習 【牽制/各塁送球】			ピッチング			ピッチング		

ランチ ※11:30~14:30まで

コンディショニング

【TEE / 下半身強化 / ランニング】

個別練習