



2019年 11月10日(日) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 13名

## 投 手

A						B					C	
釜 田	引 地	弓 削	渡 邊 佑	小 野	木 村	藤 平	鈴 木	佐 藤	寺 岡	近 藤	翁 璋 均	張 喜 凱
21	39	23	47	28	131	19	56	61	68	12		
投手W-up @サブG												
ランチ ※10:30～13:30まで												
A						B					C	
21	39	23	47	28	131	19	56	61	68	12	翁璋均	張喜凱
2イニング	2イニング	2イニング	2イニング	1イニング	予備	<b>ピッチング</b>					コンディショニング	
<b>試合準備</b>												
ランチ ※10:30～13:30まで						コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】					TEE 下半身強化 ランニング	
■練習試合 E-シティライト岡山 12:30開始 @倉敷マスカットスタジアム						ランチ ※10:30～13:30まで					ランチ ※10:30～13:30	
<b>個別練習</b>												