

野手		<i>Marines</i>		投手														
捕 53江村・99柿沼				11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本・29西野														
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中・49チェン														
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森														
サインミーティング		8:45		サインミーティング														
W-UP				W-UP														
着替え		9:30		着替え														
CB・ペッパー		9:40		CB														
投内連携・三カ所ノック(各15分)		9:55																
A 57・61・68・124 B 10・32・51・122 C 1・38・59・67 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>		10:50		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>15・29 49・60 123</td> <td>27・33 34・35 47・64</td> <td>14・56 65・69 121</td> <td>11・21 30</td> </tr> <tr> <td>PFP (メイン)</td> <td>PFP・牽制 (室内)</td> <td>PFP・牽制 (室内)</td> <td rowspan="4">トレーナー 指示</td> </tr> <tr> <td>P (49)</td> <td rowspan="2">ランニング 強化</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>ランニング 強化</td> <td>ランニング 強化</td> </tr> </table>		15・29 49・60 123	27・33 34・35 47・64	14・56 65・69 121	11・21 30	PFP (メイン)	PFP・牽制 (室内)	PFP・牽制 (室内)	トレーナー 指示	P (49)	ランニング 強化	P	ランニング 強化	ランニング 強化
15・29 49・60 123	27・33 34・35 47・64	14・56 65・69 121	11・21 30															
PFP (メイン)	PFP・牽制 (室内)	PFP・牽制 (室内)	トレーナー 指示															
P (49)	ランニング 強化	P																
ランニング 強化		ランニング 強化																
打撃廻り(各15分)																		
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE																	
	1 38 59																	
B	TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備																	
	10 32 67																	
C	守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備																	
	57 61 68																	
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁																	
	51 122 124																	
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃																	
	53 99																	
ランチ		12:20		ランチ														
個別練習				個別練習(コーチ指示)														
打撃	57・122			65・69・121・123														
守備	捕	99		W. T														
	内	コーチ指示																
	外	61・68																
フィジカルトレーニング				リカバリートレーニング (ホテルプール17:00)														