

野手		<i>Marines</i>		投手																	
捕 53江村・99柿沼				00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本																	
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中																	
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																	
W-UP		9:00		W-UP (14・47・64は集合から一軍参加)																	
着替え		10:00		着替え																	
CB・ペッパ		10:10		CB																	
シートノック・PFP・牽制・重盗防止 (終了後57・61・124は一軍シート参加)		10:20		(55・65・69・123はサブ)																	
打撃廻り(各15分)		11:10		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>15・29</td> <td>27・34 33・35 60・121</td> <td>56・65 69・123</td> <td>14・47 64</td> <td>00 11 21 30</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>PFP 牽制 (メイン)</td> <td>PFP 牽制 (サブ)</td> <td rowspan="2">シート 一軍参加</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl;">トレーナー 指示</td> </tr> <tr> <td>ランニング 強化</td> <td>P</td> <td>P (56・123)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ランニング 強化</td> <td>ランニング 強化</td> </tr> </table>		15・29	27・34 33・35 60・121	56・65 69・123	14・47 64	00 11 21 30	P	PFP 牽制 (メイン)	PFP 牽制 (サブ)	シート 一軍参加	トレーナー 指示	ランニング 強化	P	P (56・123)		ランニング 強化	ランニング 強化
15・29	27・34 33・35 60・121	56・65 69・123	14・47 64	00 11 21 30																	
P	PFP 牽制 (メイン)	PFP 牽制 (サブ)	シート 一軍参加	トレーナー 指示																	
ランニング 強化	P	P (56・123)																			
	ランニング 強化	ランニング 強化																			
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE	12:20																			
	57 61 124																				
B	TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備																				
	1 38 59																				
C	守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備																				
	10 32 67																				
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁																				
	51 68 122																				
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃																				
	53 99																				
ランチ				ランチ																	
個別練習				個別練習(コーチ指示)																	
打撃	99・122			65・69・121・123																	
守備	捕			W. T																	
	内																				
	外																				
フィジカルトレーニング				リカバリートレーニング各自 (ホテルプール)																	