

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 ベーラン		9:00	W-UP			
着替え		9:40	着替え			
CB・ペッパー		9:50	CB			
シートノック・PFP・牽制		10:00				
打撃廻り(各15分)		10:30				
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント	10:30	33	14・15 29・47 64・123	27・34 35・56 60・65 69・121	00・11 21・30
	57 61 124		P	PFP・牽制 (メイン)	PFP・牽制 (室内)	
B	T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備	10:30	ランニング 強化	ランニング 強化	P 65 69・121	トレーナー 指示
	1 38 59					
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備	10:30	ランニング 強化	ランニング 強化	P 65 69・121	トレーナー 指示
	10 32 67					
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁	10:30	ランニング 強化	ランニング 強化	P 65 69・121	トレーナー 指示
	51 68 122					
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃	10:30	ランニング 強化	ランニング 強化	P 65 69・121	トレーナー 指示
	53 99					
ランチ		12:00	ランチ			
個別練習		12:00	個別練習(コーチ指示)			
打撃	10・57	12:00	65・69・121・123			
守備	捕	12:00	W. T			
	内	12:00				
	外	12:00				
フィジカルトレーニング		12:00	リカバリートレーニング各自 (ホテルプール)			