

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月7日



野手練習メニュー

		A	B			
10:00		10.橋本 36.細山田 61.武山 59.黒羽根	62.高森 25.村田 0.山崎 51.カスティーヨ 23.藤田 7.石川 32.稲田 2.内川 63.梶谷	6.松本 3.スレッジ 37.早川 33.大西 31.吉村 39.内藤 50.下園 40.桑原(義)		
		ウォーミングアップ 投内・内外野ノック				
				ランチ	11:30	
12:00		ランチ		ウォーミングアップ	12:00	
12:50	打撃練習		BS	守備練習		
	守備練習		打撃練習	BS		
	BS		守備練習	打撃練習		
	S&C強化					
	個別練習					

★ For the Team!! ★

(M)→メイン球場
 (S)→サブ球場
 (BS)→ブルペンサイド(メイン球場隣の室内)
 (IN)→室内練習場
 (多)→多目的広場
 ※練習内容等は変更になる場合があります。