



	野手			投手														
	ゲーム参加			ゲーム参加		残留												
	9	32	39	0	2	5	7	36	00	16	22	11	13	15	17	18	19	21
	38	40	52	3	25	37	61	63	28	46	47	24	27	35	49	53	65	
	9:20 球場正面出発(バス1台)						W-UP (M)			10:00								
10:30	W-UP			ゲーム準備			着替え・CB (T)			10:20								
11:05	BT						ゴロ捕 (SB)			10:35								
							P (B)			11:00								
							バント TEE EX (S)											
12:15	シートノック			ランチ														
12:35																		
12:45																		
13:00	13:00 T-DB (宜野座球場)						RUN+強化 (T)											
	1	2B	石川 雄洋	7	2	DH	山崎 憲晴	0	個別練習									
	3	RF	梶谷 隆幸	3	4	LF	筒香 嘉智	25										
	5	1B	J. ロペス	2	6	3B	A. バルディリス	52										
	7	SS	倉本 寿彦	5	8	C	高城 俊人	32										
	9	CF	関根 大気	63	先発投手 高崎 健太郎 22			WT										
	T先発:メッセンジャー(右)																	
	捕手 9 黒羽根利規 32 高城俊人 39 嶺井博希			投手 00 東野峻 11 山口俊 13 柿田裕太														
	0 山崎憲晴 2 ロペス 5 倉本寿彦			15 井納翔一 16 加賀繁 17 三嶋一輝														
内野手	7 石川雄洋 36 柳田殖生 38 山下幸輝			18 三浦大輔 19 山崎康晃 21 岡島秀樹														
	40 飛雄馬 52 バルディリス			22 高崎健太郎 24 林昌範 27 久保康友														
外野手	3 梶谷隆幸 25 筒香嘉智			28 福地元春 35 三上朋也 46 田中健二郎														
	37 桑原将志 61 松本啓二郎 63 関根大気			47 高橋尚成 49 モスコソ 53 エレラ														
				65 国吉佑樹														

(練習場所)

- (M) メイン球場
- (SS) 球場横室内練習場
- (SB) サブグラウンド
- (T) 多目的広場
- (S) 室内練習場
- (R) 陸上競技場
- (B) ブルペン

(練習項目)

- B バント
- EX エクササイズ
- BS バスター
- PFP 投内連係
- BT 打撃練習
- CB キャッチボール
- TEE ティ打撃
- P 投球練習
- WT ウエイトトレーニング

\*時間表示は予定であり、多少の誤差があります。