

野手		<i>Marines</i>		投手		
捕 53江村・55細川・99柿沼 内 4藤岡・7鈴木・9福浦				00レイビン・11佐々木・12石川・18涌井・19唐川・21内		
内 54レアード・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				27山本・28松永・30大嶺・33南・35渡邊・52益田・56原・65古谷		
外 0荻野・1清田・3角中・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				69土居・85ブランドン・86ボルシンガー・121鎌田・123森		
W-UP		9:00	W-UP			
着替え		9:35	着替え			
CB・ペッパー		9:40	CB			
シートノック・PFP・重盗防止・牽制		10:00	12・18・27・28・33・121・123はサブ			
打撃廻り(各20分) ※9は打撃前特打		11:00	56 65・69	19・52 85・86	12・18 27・28 33・121 123	00・11 21・30 35
A	打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント 1・4・57・61	12:30	投内連携 牽制 重盗 (メイン)	ゴロ捕	投内連携	トレーナー指示
B	T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 0・7・59		P (球場ブルペン)	BP (メイン)	ランニング 強化	
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 38・67・68・124		ランニング 強化	ランニング 強化		
D	走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T 51・53・99・122		ランチ			
ランチ		個別練習				
打撃	4	個別練習				
守備	捕	53・99				
	内	コーチ指示				
	外	コーチ指示				
フィジカルトレーニング		W. T				
		リカバリートレーニング各自 (ホテルプール)				