



## 2021年2月25日 春季石垣キャンプファーム練習メニュー

野 手			投 手		
捕手	22田村・45宗接・53江村・125植田		16種市・17佐々木朗・24東妻・29西野		
内野手	00鳥谷・13平沢・23三木・44井上 54レアード・68西巻・127高濱		30石崎・34土肥・36有吉・41成田・42ハーマン 52益田・60横山・64大嶺・65古谷・121小沼		
外野手	0荻野・3角中・59西川 79マーティン・124山本大・130サントス		123森・126原・128アコスタ・129佐藤奨		
リハビリ	67茶谷・122谷川 (PT指示)		17・24・30・36・41・42・52 64・65・121・126・128・129		16・29 34・60 123
9:00	W-U P (スパイク走合)		9:00 W-U P		
	着替え		9:30 着替え		
	打撃廻り		CB (サブ)		PT 指示
	22	68	00	ランニング 強化	
	0	3	44		
	127	54	130		
59	124	23			
45	13	53			
79		125			
11:30	手 締 め				
	ランチ		ランチ		