

2016年 2月19日 春季石垣キャンプ練習メニュー

早出：なし

野手練習メニュー		投手練習メニュー	
捕手：24吉田・45田村・53江村 内野手：00高濱・2根元・6井口・7鈴木・13平沢・17ナバーロ 23中村・37三木・44井上・50大嶺（翔）・59細谷 外野手：1清田・5伊志嶺・61角中 65加藤・66岡田		投手：11大嶺（祐）・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内 27古谷・28松永・29西野・33南・36川満・38イデウシ・42香月・43黒沢 47田中（晴）・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本	
9:30	W-U P	10:00	W-U P
10:00	着替え	10:30	C.B（サブ）
10:10	打撃		ピッチング
	6 17		ノック
	2 66		ランニング
	7 61		
	44 59		
	5 00		
	50 65		
	23 37		
	24 13		
	53 45		
11:30	手 締 め		