

2019・11・19 秋季キャンプ 最終日

投手スケジュール

野手スケジュール

<p>投手 (13名) 17岩貞・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・56飯田・61望月・115横山・121石井</p>	<p>野手 (15名) 捕手：39長坂・44梅野 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・38小幡・55陽川 62植田・125藤谷 外野：5近本・9高山・25江越・60中谷・63板山</p>
ウォーミングアップ	ウォーミングアップ
<p>CB P回り</p>	<p>BT回り (コーチ指示)</p>
<p>ランニング：最後の種目 肩：カフ1 体幹：E or A ドリル：股関節</p>	シートノック
手締め	手締め