

SAMURAI JAPAN

スケジュール
11月13日(月)

ビジターユニフォーム

	22	31	58	2	5	8	9	35	51	1	23	55	60	66		47	16	17	19	20	34	37	48	50	59	15	21				
	古賀	坂倉	石橋	牧	野村	佐藤	野口	門脇	小園	藤原	森下	秋広	岡林	万波		桐敷	隅田	赤星	佐藤	横山	田口	及川	今井	清水	根本	早川	吉村				
9:00	バス出発														9:00	バス出発														休み	
10:00	ウォーミングアップ														10:00	ウォーミングアップ															
10:40	行程 2ヶ所/入替														10:30	キャッチボール	(サブグラウンド) キャッチボール コンディショニング ランニング														
	<ul style="list-style-type: none"> ・坂倉/野村 ・牧/佐藤 ・藤原/岡林 ・森下/秋広 ・万波/野口 ・門脇/小園 ・石橋/古賀 														11:00	ブルペン															
11:30	練習終了														11:30	練習終了															
11:45	手締め														11:45	手締め															