

2025年2月28日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール3日目

野手 21名																				
木浪	森下	梅野	大山	近本	佐藤輝	坂本	糸原	小幡	榮枝	町田	中野	島田	前川	豊田	植田	高寺	原口	ヘルナンデス	福島	アルナエス
0	1	2	3	5	8	12	33	38	39	43	51	53	58	61	62	67	94	95	126	133
内										内										
W-UP										(MG)										
BT回り																				
① 2・12・39・43																				
② 3・51・95・133																				
③ 1・5・53・94																				
④ 0・8・33・38																				
⑤ 58・61・62・67・126																				
シートノック																				
手締め																				

(早出)

10:00

12:30

投手 18名																	
ゲラ	岩崎	西勇	伊原	下村	デュフランティエ	伊藤将	高橋	才木	畠	村上	ネロン	島本	桐敷	木下	湯浅	石井	ピーズリー
00	13	16	18	19	20	27	29	35	36	41	42	46	47	54	65	69	99
W-UP (MG)																	
(サブ移動)																	
CB																	
P回り																	
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング																	
個別																	
手締め																	