日時：

相武台スイッカーズ練習メニュー（案）

	野手			投手			
	4	**13**	**15**	**1**	**3**	**10**	
	16	**19**	**20**	**11**	**12**	**14**	
	21	**22**	**23**	**17**	**18**		
9:00 ～ 10:00	アップ・キャッチボール・トスバッティング						
10:15	休憩（もぐもぐタイム）						ピッチング
11:15 ～ 11:30	守備練（内野・外野）・全体			ピッチング			1 ⇒10 3⇒10 10⇒1 11⇒12 14⇒12 18⇒11 17⇒20 12⇒14
	休憩						
12:40 ～ 13:00	バッティング			ピッチング			
	片付け・ダウン						
	終了						