

古き良き東南アジアの魅力を味わう

お申込みは
こちら

癒しの国、ラオス・ネイチャーハイキングと世界遺産ルアンパバーン7日間

ラオスは、東南アジアの中でもっとも素朴で古き良きアジアの雰囲気を感じさせる国です。日本とよく似た山岳地帯で手軽に楽しめる登頂コースや、美しい滝まで訪れるコースを歩き、世界遺産に登録されているルアンパバーンの街や自然豊かな美しい素朴な町バンビエンも魅力です。ホテルは4つ星クラスを利用します。

発着地 東京（大阪・名古屋・福岡発着はお問い合わせください。）

歩行時間 **宿泊高度** **宿泊施設** (全ホテル)

出発日～帰国日	旅行代金	出発日～帰国日	旅行代金
12/3(水)～12/9(火)	¥398,000	3/11(水)～3/17(火)	¥398,000

- 燃油サーチャージ(2025年8月10日現在:目安約19,000円)が別途必要です。今後変更となる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー(添乗員):東京または大阪から、東京または大阪まで同行します。
- 最少催行人数:7人 ● 食事:朝5回、昼5回、夕4回
- 利用予定ホテル:ピエンチャン/ドンチャンパレス バンビエン/シルバーナガ ルアンパバーン/ムアントン
- 一人部屋利用追加料金:¥62,000
- 利用予定航空会社:ベトナム航空、ラオス航空、タイ国際航空

私がご案内します



久保 典彦
(くぼのりひこ)
3/11発同行

ニューヨークタイムズで行きたい国一位に選ばれたラオス

日本の本州とほぼ同じ面積をもち、ニューヨークタイムズで行きたい国世界第一位に選ばれたラオス。東南アジアの中で、一番素朴で古き良きアジアの雰囲気を感じる国です。ラオスは海と接しない内陸国で、国土の多くが山岳地帯で占められています。メコン川はラオスを貫いて流れており、ミャンマーとタイとの国境をなしています。そして、なんといってもラオス人の穏やかさと優しさに出会えることが一番の魅力でしょう。日本とも関係が非常に深く、1970年代に日本の協力で開催した水力発電ダムが発展しており、「東南アジアのバッテリー」とも言われています。



▲ラオスの大自然を歩く

世界遺産の街

ルアンパバーンは、世界遺産に登録された寺院が点在し、町全体が世界遺産に認定されています。郊外には多くの手つかずの自然が広がります。



▲世界遺産都市ルアンパバーンを象徴する寺院ワット・シェントーン

鉄道でのんびり移動

近年開発された鉄道により、ピエンチャンからバンビエンやルアンパバーンへの移動がスムーズになりました。のんびりと旅情あふれる鉄道の旅をお楽しみください。



▲ラオス鉄道の旅も楽しむ

日	発着地	スケジュール/食事【宿泊地】
1	東京 発 ピエンチャン 着	東京発→東南アジア経由にてラオスの首都ピエンチャンへ。 【ピエンチャン泊】
2	ピエンチャン 発 ピエンチャン 市内観光 ラオス鉄道の旅 バンビエン 着	ピエンチャン市内観光へ。ワットシーサケート、タートルアン仏塔、タラートサオマーケットなどを訪れます。その後、ピエンチャン駅へ。ピエンチャン駅発、ラオス鉄道にてバンビエンへ。車窓からラオスの農村風景をお楽しみください。バンビエン駅に到着後、夕食まで自由行動。 【バンビエン泊】
3	バンビエン 滞在	ホテル発、小さいボートでソーン川を見学し、その後、 バンビエン・ネイチャーハイキングを楽しみます (徒歩約1.5時間)。その後、プーカム洞窟、ブルーラグーンの観光を楽しみます。 【バンビエン泊】
4	バンビエン 発 ラオス鉄道の旅 ルアンパバーン 着 ルアンパバーン 市内観光	午前、周辺の民家訪問や地元の生活を見学します。そのあとバンビエン駅へ。ラオス鉄道にて世界遺産の古都ルアンパバーンへ。ルアンパバーン駅到着後、専用車と専用ガイドでホテルへ。昼食はルアンパバーン名物料理「カオソイ・麺」をご案内します。その後、 ルアンパバーン市内を観光 へ。王宮博物館、ワット・マイ、ワット・シェントーン、ワット・ヴィズンなどを楽しみます。夜は、ナイトマーケット散策へご案内いたします。 【ルアンパバーン泊】
5	ルアンパバーン 滞在	終日、ルアンパバーン滞在。 ルアンパバーン郊外にあるカム族の村を訪ねてハイキングを楽しみます 。専用車と船でラオスの素朴な山岳民族のカム族の村を訪れます。川の状態が良ければ、カヤック体験も楽しめます(徒歩約1時間)。ラオスの素朴で伝統的な生活を体験します。 【ルアンパバーン泊】
6	早朝の托鉢、朝市見学とメコン川クルーズ ルアンパバーン 発	朝、希望者は、ルアンパバーンの托鉢と市場を見学します。そのあと、ホテルへ戻ります。貸し切りのボートでメコン川クルーズをご案内します。その後、ルアンパバーンの仏像の博物館といわれているパクワー洞窟へ。洞窟観光後、ルアンパバーンへ戻ります。途中にサンハイ村にも立ち寄りします。その後、空港へ。夜、ルアンパバーン発→東南アジア経由地へ。 【機中泊】
7	各地 着	朝、各地着。 【機中泊】

*航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

もち米文化の国

ラオスは主食がもち米で、炭で蒸して手を使って食べています。もち米が主食の唯一の国です。出来立ての美味しいもち米はとってもおすすめです。



▲おいしいもち米文化

バンビエンハイキング

バンビエンは、ナムソン川と緑豊かな山々に周りを囲まれた自然あふれる街です。素朴な雰囲気が漂うバンビエンで、ネイチャーハイキングを楽しみます。



▲素朴なバンビエン郊外のハイキング