

生活クラブ
スタッフ
提案の旅
伊藤 望企画

ブッダ生誕地 世界遺産 ルンビニから 世界遺産 カトマンズ旧市街、随一の景勝地で
観光都市のポカラを巡り、『ヒマラヤの展望台』として名高いナガルコートも訪れます！



ヒマラヤに抱かれたネパールの景勝地を ゆったり巡り、ブッダ生誕の地 世界遺産 ルンビニも訪れる心洗われる癒しの8日間

オプションで
ヒマラヤを見渡す
遊覧飛行も
お楽しみ！

日本語
ガイド付

イヤホン
ガイド付

久しぶりのネパールツアーです。今回は一般的なトレッキングツアーではなく、どなたでも参加できるように企画しました(ただしヒマラヤ山脈を眺望するために一部、ミニハイキングをする行程が入っています)。ネパールまでの飛行機はネパール航空の直行便を利用し、首都カトマンズから遠いルンビニ、ポカラへは国内線を使って効率的に回ります。乾季で涼しくて雨が少なく天候が安定する3月は、ヒマラヤ山脈を見ることが出来る確率も高く1年で最も旅行に適した時期です。成田から添乗員も同行しますのでお一人様でも安心してご参加いただけます。



◆カトマンズ 標高1300~1400m。隣接する古都バタン、バクタプルとともに、「カトマンズ盆地」として世界遺産に指定されています。先住民民族ネワール族が肥沃な大地を耕し、ヒンズー教と仏教が融合した独特な文化が訪問者を引き付けます。王宮(ダルバール)広場と旧王宮、ネパール最古の仏塔スワヤンブナート、最大の仏塔ボダナート、ネパール最大のヒンズー寺院バジュパティナート、生き神「クマリ」の館等が見どころとして有名です。また今回は現地最終日にオプションとして、天候が良ければヒマラヤを見渡す絶景の遊覧飛行(予約50,000円)もご用意しています！



◆ポカラ カトマンズの西約100kmに位置し標高827m。ネパール随一の景勝地で観光都市。アンナプルナ連峰の眺望とフェワ湖で有名。カトマンズの雑踏から離れ、静かにのんびりと山を見ながら過ごすのに最適なリゾート地です。名所としては、激しい滝の流れに圧倒されるパタレチャング洞、シヴァ神の寺院があるマハデヴ洞窟、暮らした織物を垣間見ることが出来るチベット難民キャンプ、雄大なアンナプルナ連峰等のヒマラヤの山々を展望することができる郊外の絶景ポイント・サランコット(標高1592m)等があります。なお今回はフェワ湖でボートライドも楽しむ予定です。



◆ルンビニ ネパール南部インド国境近く、標高100mと低地にあります。ブッダ生誕の地として世界遺産に指定され、世界中からの巡礼者は一年中絶えることがありません。



◆ナガルコート 標高2150m。カトマンズの東約20kmにあり、ヒマラヤが見渡す絶景の地として有名。天候が良ければ東に世界最高峰エベレスト、西にアンナプルナ連峰まで遠望することができます！

2025年3月15日(土)~22日(土) 成田発着
※日本との時差-3時間15分 日の出/日没時刻(カトマンズ):6:00/18:20頃 (ポカラ):6:10/18:25頃

旅行代金 2名様1室利用(お一人様) 448,000円
※1名様1室追加代金:64,000円(6泊)
※ビジネスクラスをご希望の方はツアー申込みと同時にご相談下さい。

15名様 (最少催行人員8名様)

カトマンズ(1泊目):ハイアット・プレイス(洋室<ツイン/ダブル>)
(6泊目):ラディソン・カトマンズ(洋室<ツイン/ダブル>)
ルンビニ:ルンビニ・ホッケー・ホテル(洋室<ツイン/ダブル>)
ポカラ(2連泊):ホテル・ポカラ・グランデ(洋室<ツイン/ダブル>)
ナガルコート:ホテル・ミスティック・マウンテン(洋室<ツイン/ダブル>)
(※いづれのホテルにもバススタブはありません)

60,600円(11/8現在)
国際線利用のためのお支払
燃油サーチャージ25,180円、成田空港施設使用料・保安料3,160円、
国際観光旅客税1,000円、現地空港諸料・航空会社現地用計31,260円
※別途、ネパール査証取得費30米ドル(現金)

参考(3月)	平均最高気温	平均最低気温	月間降雨日数	月間平均降水量
カトマンズ	25℃	8℃	4日	31mm
ポカラ	27℃	13℃	6日	64mm
東京	14℃	5℃	9日	116mm



天気の良い日は東に世界最高峰エベレスト、西にアンナプルナ連峰まで遠望することができる『ヒマラヤの展望台』ナガルコート(標高2150m)からの絶景

朝 : 成田空港7:30集合・9:25発予定、ネパール航空にて空路、首都カトマンズへ
1 夕刻:カトマンズ空港に到着 日本語ガイドと合流し、専用車で市内のホテルへ
チェックイン後、市内レストランにて夕食 食事:朝・昼・夕【カトマンズ(泊)】
午前:朝食・チェックアウト後、カトマンズ空港へ ブッダ・エア国内線に乗り、
2 ブッダ生誕の地ルンビニの最寄り空港のパイラウへ パイラウ空港着後、
専用車でルンビニへ 着後、市内ホテルへチェックイン・昼食
午後:世界遺産ルンビニ観光(マヤ・デヴィ寺院、アショカ王石柱等) 終了後、
ホテルへ戻り夕食 食事:朝・昼・夕【ルンビニ(泊)】

午前:朝食・チェックアウト後、パイラウ空港へ ブッダ・エア国内線に乗り、ネパール
3 随一の景勝地であり観光地のポカラへ ポカラ空港着後、ポカラ市内へ
午後:着後、景勝のフェワ湖でボートライドを楽しむ、市内レストランにて昼食後、
ホテルへチェックイン、夕食まで各自ゆったりとお過ごしください
食事:朝・昼・夕【ポカラ(泊)】

早朝:天候が良ければ郊外の絶景ポイント・サランコット(標高1592m)に行き、ミニハイ
キングで朝日に輝くアンナプルナ連峰等の美しいヒマラヤの山々を展望します
午前:終了後、ホテルへ戻り朝食 食後はホテルでフリータイム
4 午後:市内レストランにて昼食後、ポカラ市内観光(チベット人の生活を垣間見る
ことができるタシリン・チベット村、ヒンズー寺院と洞窟が一体化している
グプテシュワール・マハ・デーヴ洞窟、大自然のパタレチャング洞(デヴィス・
フォール)等) 終了後、ホテルへ戻り夕食 食事:朝・昼・夕【ポカラ(泊)】

早朝:Box弁当の朝食を受け取り、ポカラ空港へ 国内線に乗り、カトマンズへ
5 午前:空港着後、カトマンズの東12km、世界遺産カトマンズ盆地を形成する『階立ちの
町』という意味のバクタプル(別名バドガオン)へ 着後、市内観光(寺院が立ち
並び王宮(ダルバール)広場、ネワール建築が美しい旧王宮、タチュル広場 等)
午後:市内レストランにて昼食後、東約20kmに位置する『ヒマラヤの展望台』ナガル
コート(標高2150m)へ
夕刻:着後、天候が良ければ夕日に輝く美しいヒマラヤの山々を展望します 終了後、市内
ホテルへチェックイン・夕食 (※Box弁当)・昼・夕【ナガルコート(泊)】

朝 : 天候が良ければ東に世界最高峰エベレスト、西にアンナプルナ連峰まで遠望
6 することができる絶景を堪能します 朝食・チェックアウト後、カトマンズへ
午前:世界遺産カトマンズ盆地を形成する古都バタン観光(寺院が立ち並び王宮
(ダルバール)広場、旧王宮、バタン最古の寺院クシュワール寺、金色に輝く
ゴルデン・テンプル 等) 昼食は市内レストランにて
午後:世界遺産カトマンズ旧市街観光(寺院が立ち並び王宮(ダルバール)広場、旧王宮、猿神
ハヌマーン像の建つ王宮入口/ハヌマンドカ)、今も生き神クマリ(住むクマリ)の館 等)
夕刻:ネパールの民族舞踊を鑑賞後、ネパール料理の夕食 終了後、市内ホテル
へチェックイン 食事:朝・昼・夕【カトマンズ(泊)】

早朝:オプションで天候が良ければヒマラヤを見渡す絶景の遊覧飛行(予約50,000円)
7 午前~午後:ホテルに戻り朝食・チェックアウト後、カトマンズ市内観光(ネパール最大
のヒンズー寺院バジュパティナート、ネパール最大の仏塔ボダナート、
タメル地区にてショッピング・散策 等) 昼食は市内レストランにて
夕刻:カトマンズ空港へ ネパール航空にて空路、成田へ 食事:朝・昼・夕【機中泊】
8 朝 : 成田空港着・解散 食事:朝・昼・夕【機中泊】

添乗員/同行します 食事/朝食6回・昼食6回・夕食6回(※軽食・Box弁当を含む)
交通機関/ネパール航空(国際線)、ブッダ・エア(国内線)

ご注意 日本国籍者の観光目的のネパール入国には査証が必要ですが、事前手続きはあくまでカトマンズ空港
到着時に申請・取得します。ただし入国時パスポートの残存有効期限が6ヶ月以上必要となります。
査証代は30米ドルで、現地でも各自、米ドル現金にてお支払いください(※要証明写真2枚)