

NEPAL — ANNA PURNA SANCTUARY TREK

アンナプルナ ベースキャンプ 完全ガイド v4

Tokyo → Kathmandu → ABC (4,130m) → Tokyo | 12日間

2026年10月24日（土）出発 / ポーターガイド付き・高度順応改善・ABC泊（夕焼け
& ご来光）版

12

日間

4,130

最高地点 m

2

バッファ日数

~65

歩行距離 km

フライト時刻（確認済み）

区間	便名	出発	到着	所要	備考
成田 → KTM 10/24 （土）	RA434 ネパ ール航空	10:20 第2T / C-D カウンタ ー	15:00 （同 日）	約 7h45m 直行	月・水・土便。10/24は夏期ダイヤ最終日。冬期 ダイヤ移行で時刻変更の可能性あり→要最終確認
△ 夏期ダイヤは2026/10/24（土）まで。翌10/25より冬期ダイヤ。帰路RA433は冬期でも火・金・日便維持見 込みだが出発前にnepalairlines.com.npで確認必須。					
KTM → ポ カラ 10/25 （日）	Buddha Air / Yeti Airlines	07:00~ （始発 帯）	07:25~	約25分	1日10便以上。早朝便が霧欠航リスク低。ピーク 期は前日予約必須。片道\$80~130
ポカラ → KTM 11/1（日） バッファ①	Buddha Air / Yeti Airlines	06:40~ （始発 帯）	07:05~	約25分	欠航時は当日再挑戦→最終手段：バス （Greenline等 約7~8時間）で代替
KTM → 成	RA433	22:30	翌08:30	約	火・金・日便。11/3は火曜→運航日✓。空港3時間

田 11/3（火） バッファ②	ネパ ール航空		（11/4）	6h45m 直行	前（19:30）到着推奨
-----------------------	------------	--	--------	-------------	--------------

 時差：日本 -3時間15分（ネパールにサマータイムなし）。RA434実績：出発が平均40分遅れ（定時率17%）。乗継不要の直行便は強み。成田第2ターミナルCカウンター出発。

宿の電話番号・代替宿（予約推奨箇所）

 宿の予約はガイドが代行します（チョムロン到着時に先の行程分まで依頼）。以下の電話番号リストは、①ガイドとはぐれた場合 ②希望の宿をガイドに指定する場合 ③緊急時の連絡用バックアップとして印刷携行を推奨。10月はピーク期のためチョムロン・MBC・ABCは特に満室になりやすい。ネパール国番号は+977（国内からは不要）。

 チョムロン（2,170M）－ D3泊 △ 予約推奨

★ 第一候補

Excellent View Top Lodge

 9856048777 / 9856017888

山の展望よし。温水・充電OK。ピーク期でも比較的収容力あり。

★ 第一候補

Panorama Point Lodge

 9846978430 / 9851048487

アンナプルナ南峰の眺望で人気。温水・Wi-Fi安定。

代替①

Elysium Guest House

 9866544324 / 9846208528

清潔で評判よし。各種設備あり。

代替②

Kalpana Guest House

 9846086194 / 9856038149

長年の老舗宿。ロケーション安定。

 ドバン（2,540M）－ D4昼食 & バンブー（2,310M）－ D7泊

D4 昼食・休憩

Dovan Guest House（Lower Doan）

 9840778715 / 9846523411

(旧：9746041130)

下ドバン。部屋が明るく清潔。温水NPR150・充電NPR200。

D4 代替

Annapurna Approach Lodge

 9745253198 / 9816155501

ドバン内の別選択肢。溪谷の眺めあり。

★ D7 第一候補

Bamboo Lodge

 9846257488 / 9746041596

竹林に囲まれた静かな環境。温水NPR200～300。

D7 代替

Buddha Guest House (バンブー)

 9766015164 / 9846257607

バンブー村内の安定した選択肢。

 MBC マチャプチャレBC (3,700M) — D5泊 (ガイドが予約代行)

★ 第一候補

Fishtail Guest House (MBC)

 9846343315 / 9756000259

(旧：9846037924)

MBC最大手。マチャプチャレ直視。太陽光充電NPR200～250。10月は特に早期満室。

代替①

Shankar Guest House (MBC)

 9845457948 / 9866343291

(旧：9746064813)

Fishtail満室時の第一代替。設備は同等。

代替②

Machhapuchhre Guest House

 9746134350 / 9746088885

第三の選択肢。こちらも電話予約が安全。

代替③

Gurung Co-operative GH

☎ 9746088886 / 9746133799

地元グルン族運営。食事の質が高いと評判。

🏔️ ABC アンナプルナBC (4,130M) — D6泊 ★ (ガイドが予約代行)

★ D6泊 第一候補

Annapurna Guest House (ABC)

☎ 99461-0001

ABC最大手。日の出をABCで迎えたい場合はここ。太陽光充電のみ・温水なし・-10℃以下。

代替①

Annapurna Sanctuary Lodge

☎ 99461-0000

ABC内で最上位クラス。それでも設備は最低限。

代替②

Hotel Snowland Lodge

☎ 99461-0002

ABCの第三候補。寝袋・防寒必須。

代替③

Paradise Garden Lodge

☎ 99461-0003

最終手段の代替。全宿同様に設備は簡素。

♨️ ジヌダング (1,780M) — ジープ降車 / 温泉 / D8帰路ポイント

参考 (温泉立寄り)

Namaste Guest House (ジヌ)

☎ 9856068888 / 9846267024

温泉に最も近い宿。ジープ乗車地点からも近い。

代替

Jhinu Guest House

☎ 9866009975 / 9846999946

ジヌ内の代替宿。温泉へのアクセス良好。

💡 電話をかけるタイミング：チョムロン（2,170m）まではWi-Fi安定・Nepal Telecom電波あり。ここから先（バンブー・ドバン・ヒマラヤ）は電波が弱くなるため、チョムロンのティーハウスのWi-Fiや翌朝の電波がある時間に、2日先まで予約しておくのが基本戦略。MBC・ABCは太陽光パネルで動く固定電話（99461-xxxx）が主要な連絡手段。

ガイド手配（確定方針：ポーターガイド兼任1名）

△ 2026年規制：ガイド義務化が実執行段階

- × 2023年4月導入のガイド義務化が2026年は実際に執行。ビレタンティ・ガンドルック等のチェックポイントでe-TIMSとガイド資格をスキャナー確認
- × 無ガイド摘発時：罰金最大NPR 12,000・トレイル退去・許可証剥奪の可能性
- × 最重要：規則違反中の事故は旅行保険の請求が却下される可能性（ヘリ救助費が自己負担になるリスク）
- × ロッジオーナーにも単独トレッカーの通報が奨励されている

✓ ガイドを付けるメリット（本プランで採用）

- 規制クリア＝保険の有効性を担保（ヘリ救助時に確実に補償）
- 宿の電話予約をすべて代行（10月ピーク期の満室リスク回避）
- 高山病の兆候を経験者の目で監視。緊急時のヘリ手配も代行
- ポーター兼任なら荷物15kg程度まで運搬→体力温存で高度順応に有利
- チェックポイント手続き・現地交渉をすべて任せられる

💡 確定方針：ポーターガイド兼任1名を政府登録代理店経由で雇用。費用：\$25～35/日 × 6日（D3～D8）＋チップ\$20～50 ≒ 計3～4万円。2026年規制により代理店経由のe-TIMS（Blue TIMS）発行が必要なため、出発前に日本からメールで手配しておくでD2がスムーズ。ポカラ・レイクサイドの代理店（Polar Trekking等）でD2当日手配も可能だが、ピーク期は良いガイドから埋まるため事前手配を推奨。

📁 手配チェックリスト

- ・ 形態：ポーターガイド兼任1名（荷物～15kg＋ガイド資格）
- ・ 日当：\$25～35/日 × 6日（D3ジープ～D8ポカラ帰着）

- ・ 資格確認：NAIHM/NMA認定フィゼンスの提示を依頼
- ・ 代理店：政府登録の正規代理店経由（e-TIMS発行に必須）
- ・ 許可証：ACAP（NPR 3,000）＋Blue TIMS（代理店が発行）
- ・ チップ：全行程終了後 \$20～50が慣例
- ・ ガイドの食事宿泊：通常日当に含まれるが契約時に要確認
- ・ D2顔合わせ：ポカラで行程・歩行ペース・緊急時対応を共有

旅行保険（ヘリ救助対応）

① ジェイアイ傷害火災

t@biho たびほ（プライム）

治療・救援費用	最大5,000万円
ヘリ搬送	救援費用内でカバー
参考保険料（12日）	約8,000～12,000円

JTB×AIG専門保険。出発当日申込可。→ tabiho.jp

② 損保ジャパン

新・海外旅行保険 off!

治療・救援費用	最大5,000万円
フライト遅延・欠航	オプション追加可
参考保険料（12日）	約9,000～13,000円

「航空機遅延費用」追加で欠航時の宿泊費も補償。→ sompo-japan.co.jp

③ 東京海上日動

トータルアシスト海外旅行保険

治療・救援費用	無制限プランあり
日本語緊急デスク	24時間365日
参考保険料（12日）	約10,000～15,000円

日本への医療搬送（数千万円規模）にも対応。最高水準。

④ クレジットカード付帯

三井住友・楽天プレミアム等（補助）

ABCトレッキング	ビッケル不使用→適用○
推奨使用法	①～③と重複適用

単独では補償額不足。専用保険と合算して使う。

⚠️ ヘリ搬送費50～100万円以上・日本への緊急搬送は1,000万円超も。治療・救援費用は最低1,000万円以上を選択。ヘリ手配にはVISA/Masterカードの事前の支払能力証明が必須。

推奨装備リスト

衣類・防寒

- ・ ダウンジャケット（800fp以上）
- ・ フリース中厚手
- ・ レインウェア上下（ゴアテックス）
- ・ 速乾長袖シャツ×3
- ・ トレーキングパンツ×2
- ・ 防寒グローブ・ウール帽
- ・ メリノウール靴下×4足

シューズ・ギア

- ・ トレーキングブーツ（ハイカット・防水）
- ・ 折りたたみストック×2
- ・ チェーンスパイク（MBC以上凍結対策）
- ・ 寝袋 -10～-15℃対応（必須）
- ・ 寝袋ライナー
- ・ 30～40Lザック・カバー

電源・充電

- ・ モバイルバッテリー 20,000mAh以上
- ・ マルチUSBケーブル
- ・ 変換プラグ（BF型・C型）
- ・ ヘッドランプ+予備電池
- ・ カメラバッテリー予備×2
- ・ 高地では寝袋内で保温

ナビ・通信

- ・ YAMAPオフライン地図（ガイド付きでも自衛用に推奨）
- ・ 地形図印刷（地名書込）
- ・ Nepal Telecom SIM
- ・ 宿の電話番号リスト印刷
- ・ 保険証書・緊急連絡先カード

健康・救急

- ・ 高山病薬ダイアモックス（要医師処方）
- ・ パルスオキシメーター
- ・ 常備薬（下痢止め・胃腸薬等）
- ・ 浄水ストロー or 浄化薬
- ・ 日焼け止めSPF50+
- ・ プリスター防止テーピング

書類・お金

- ・ パスポート（有効期限6ヶ月以上）
- ・ 観光ビザ（到着ビザ可 \$30～50）
- ・ ACAP許可証（NPR 3,000）
- ・ e-TIMS（Blue TIMS）（代理店が発行）
- ・ 現金USD or NPR（山中ATM不可）
- ・ 宿電話番号リスト（本表印刷）

1

10/24 土 東京（成田）→ カトマンズ

国際線 直行便

RA434 成田 10:20 発 → KTM 15:00 着（7h45m）

成田第2ターミナル C-Dカウンター。3時間前着推奨。夏期ダイヤ最終日のため冬期移行による時刻変更に注意。

15:00頃KTM着。入国後タクシーでタメル（約20～30分、NPR 1,000～1,500）。翌日の国内線予約確認。早めに就寝。

カトマンズ

Trekks' Home Hotel（タメル）

タメル中心。スパ・代理店併設。帰国時の荷物預かりも可。

温水 充電 Wi-Fi 荷物預かり

RA434 直行 KTM 1,300m

2

10/25 日 カトマンズ → ポカラ

国内線

Buddha Air / Yeti Airlines KTM 07:00～ 発 → PKR 07:25～ 着（約25分）

早朝便優先。ピーク期は前日のうちに予約。霧欠航リスクあり（バッファ日①で対応）。

ポカラ着後レイクサイドへ。事前手配したガイドと顔合わせ（行程・歩行ペース・緊急時対応を共有）。ACAP・e-TIMSは代理店が発行済みのことを確認。翌日のジープ手配もガイド/代理店に依頼。YAMAPオフライン地図の最終確認をして、早朝出発に備え早めに就寝。

ポカラ

Hotel Trekkers Inn（レイクサイド）/ Trekkers Lodge

Trekkers Innは山側の部屋からアンナプルナー望。スタッフがジープ・フライト手配も支援。Trekkers Lodgeはフェワ湖に近く静かで口コミ評価9.1の高評価。

温水 充電 Wi-Fi 山の展望

国内線 25分 ポカラ 820m 霧欠航リスク

3

10/26 月 ポカラ → チョムロン（3ルート選択可）

または ポカラ出発 → 徒歩

① ジープ最短ルート（推奨）

ポカラ → シムロン/ジヌ

車：約2.5～3時間（悪路・酔い止め推奨）。ジヌ→チョムロン徒歩約2～3時間（急登）。費用：往復チャーターNPR 15,000～20,000。ジープ最奥はシムロン（ジヌ対岸）。チョムロンまでの道路工事も進行中のため2026年10月は現地で最新状況を確認。

チョムロン最短日程で到着。

② キムチェ経由ルート（景観◎）

ポカラ → キムチェ → ガンドルック → チョムロン

車（ジープ or バス）：約2～3時間でキムチェ（約1,540m）まで。バスはポカラ Baglung Bus Park 発・NPR 400前後。ジープ（Hari Chowk 発）なら合乗りあり。キムチェ→ガンドルック（1,940m）徒歩約1～2時間→チョムロン（2,170m）まで計4～6時間。

✓ Gurung族の村・ガンドルックの文化が楽しめる。チョムロン到着は遅めになるため早朝出発必須。

🚌 ③ バス節約ルート

ポカラ → ナヤプル → 徒歩スタート

バス約1時間（NPR 200～300）。ナヤプル（1,070m）からビレタンティ～チョムロンまで徒歩約5～6時間（高低差1,100m超）。最も費用が安いが歩行距離が最長で体力消耗大。翌日以降への影響を考慮のこと。

✓ 最安値。時間に余裕がある場合の選択肢。

入山時にビレタンティでチェックポイント通過（ガイドが手続き代行）。チョムロン着後、ガイドにヒマラヤ村（D4）・MBC（D5）・ABC（D6）の宿予約を依頼。チョムロンはWi-Fi・電波が安定しているため、ここで先の予約を済ませるのが基本戦略。

🏠 チョムロン（2,170M）☎ 予約推奨

①Excellent View Top Lodge ☎ 9856048777 / 9856017888

代替①：Panorama Point Lodge ☎ 9846978430 / 9851048487

代替②：Elysium Guest House ☎ 9866544324 / 9846208528

🌡 温水(NPR200～) ⚡ 充電 📶 Wi-Fi安定

↑ 2,170m ⚠ 10月は満室多い

4

10/27 火 チョムロン → バンブー → ドバン → ヒマラヤ村

👤 徒歩約7～8時間（高度順応改善のためドバンの1.5h先まで）

峡谷ルートを進む。シヌワ（2,340m）がシャワー利用できる最後の快適ポイント（USD3程度）。バンブー（2,310m）を経てドバン（2,540m）で昼食。午後さらに1.5時間歩いてヒマラヤ村（2,920m）まで進むのが本プランのポイント。これにより翌日のMBCへの睡眠高度上昇を+780mに抑え、高山病リスクを大幅に低減（旧プランのドバン泊だと+1,160mで危険域）。やや長い一日だがポーターガイドが荷物を持つため負担は軽い。

🏠 ヒマラヤ村（2,920M）※ガイドが予約代行

ヒマラヤ村のティーハウス（2～3軒・ガイド推奨の宿でOK）

小さな集落のため宿は数軒のみ。ガイドに当日朝までに予約してもらう。

参考（昼食地点）：Dovan Guest House ☎ 9840778715 / 9846523411

⚡ 充電(有料) 📶 電波弱 ⚙ 朝晩冷込み

↑ 2,920m (+750m) ✓ 順応改善

5

10/28 水 ヒマラヤ村 → デウラリ → MBC（短行程＋順応散歩）

👤 徒歩約4～5時間（昼前着）＋ 午後：高所順応散歩

ヒンコケーブ（3,170m）・デウラリ（3,230m）を経て森林限界を越えると、マチャプチ

ャレ（6,993m）が目前に。昼前後にMBC（3,700m）着の短い行程。昼食後、空身でABC方面へ30～60分登って戻る「Climb High, Sleep Low」の順応散歩を行う（ガイドと相談）。SpO₂をパルスオキシメーターで確認（正常95%以上、高所では85～90%程度まで低下は通常範囲）。頭痛・吐き気があればガイドに即共有。

 MBC（3,700M）※ガイドが予約代行

①Fishtail Guest House  9846343315 / 9756000259

代替①：Shankar GH  9845457948 / 9866343291

代替②：Machhapuchhre GH  9746134350

充電NPR200～250（太陽光）。温水は体冷えリスクのため推奨しない。寝袋必須。

 充電(太陽光)  氷点下  寝袋必須

↑ 3,700m (+780m)

 高山病チェック

6

10/29 木 MBC → ABC（4,130m）★ ABC泊（夕焼け鑑賞）

 明るくなってから出発（6:00頃）→ 約2時間 → ABCで終日滞在

暗闇行動なしの安全プラン。明るくなった6時頃MBC発、午前中にABC（4,130m）着。アンナプルナ I 峰（8,091m）・アンナプルナサウス・ガンガプルナ・ヒウンチュリに囲まれた大サンクチュアリで終日過ごす。午後は周辺散策と写真撮影、夕焼けに染まるアンナプルナと満天の星空を鑑賞してABC泊。10月末は積雪の可能性ありチェーンスパイク携帯。睡眠高度+430mと小幅。※体調不良・悪天候時はMBC泊に切替えD7朝にABC往復（ガイドと判断）。

 ABC（4,130M）泊 ※ガイドが予約代行

①Annapurna Guest House（ABC）  99461-0001

代替①：Annapurna Sanctuary Lodge  99461-0000

代替②：Hotel Snowland  99461-0002

代替③：Paradise Garden  99461-0003

充電NPR200～250（太陽光のみ）。温水なし。夜間-10℃以下→寝袋-15℃対応+ダウン上下必須。

 太陽光のみ  -10℃以下  星空・夕焼け

★ 4,130m 泊 (+430m)

 積雪リスク

7

10/30 金 ABCでご来光 ★ → バンブーへ大下降

 日の出鑑賞（6:15頃）→ 朝食 →  下山約6～7時間

宿の前で迎えるご来光が本トレッキングのハイライト。朝焼けに染まるアンナプルナ I 峰とマチャプチャレを暗闇歩行ゼロで鑑賞できる（ABC泊にした最大のメリット）。朝食後8時頃出発し、MBC→デウラリ→ヒマラヤ→ドバンを経てバンブー（2,310m）まで約1,800mの大下降。ストックで膝の負担を軽減。バンブーで久しぶりの温水シャワー（NPR200～300）。

 バンブー（2,310M）※ガイドが予約代行

①Bamboo Lodge  9846257488 / 9746041596

代替①：Bamboo Guest House  9766015164 / 9846057607

代管・Buddha Guest House ☎ 9766015164 / 9846257607

♨ 温水(NPR200〜) 🔌 充電(有料)

🇳🇵 ご来光 ↓ 2,310m

8

10/31 土 バンブー → ジヌダнда (温泉) → ポカラ

👤 下山約4〜5時間 → 🚗 または 🚌 ポカラへ

🚗 ジープ (往路チャーターの場合)

ジヌ/シムロン → ポカラ (約2.5〜3時間)

往路チャータージープで往復契約した場合はジヌで迎えが来る。合乗りジープは現地交渉 (NPR 500〜700/人程度)。帰路は往路と同じジープ道を逆に戻る。

🚌 バス (節約プラン)

マトケ/シムロン → ポカラ バス (約3〜4時間)

ジヌから吊り橋を渡りシムロン/マトケ (約25〜30分歩行) へ。そこからポカラ行きバス (NPR 200〜300)。バスでの帰路はナヤプルまで歩く必要はない。

ジヌダнда (1,780m) 付近の天然温泉 (Hot Spring) で疲労回復 (NPR 200〜300・下り20分)。その後移動手段でポカラへ。トレッキング達成の夜を満喫。

🏠 ポカラ (帰着後)

Waterfront Resort (ご褒美) / Hotel Trekkers Inn (荷物回収)

トレッキング後のご褒美にフェワ湖畔のWaterfront Resortも◎。プール・エアコン完備。荷物をTrekkers' Homeに預けた場合は戻ってホテルを選択。

♨ 温水 🔌 充電 🏊 プール

ポカラ 820m ♨ 天然温泉

9

11/1 日 バッファ① ポカラ → カトマンズ (状況次第)

✈ 国内線 (正常時)

PKR 06:40〜 発 → KTM 07:05〜 着 (25分)

欠航時: ポカラで待機→翌便再予約。最終手段: バス (Greenline等 約7〜8時間) で代替。

フライト正常ならKTMへ移動・観光 (ボダナート等)。欠航時はポカラで休養し翌日再挑戦。

🏠 KTM (移動した場合)

Trekkers' Home Hotel / Hotel Encounter Nepal (タメル)

♨ 温水 🔌 充電 🚌 空港送迎

🚗 バッファ① ⚠ 欠航→待機

10

11/2 月 カトマンズ 観光・買い物

ボダナート・パシュパティナート・タメルでお土産 (パシュミナ・タンカ画等)。夜はダ

ルバートで旅の締めくくり。

 KTM 連泊

Trekkers' Home Hotel (タメル)

 温水  スパ

KTM 1,300m

11

11/3 火 バッファ② → KTM発 東京へ

 国際線 直行便 (火曜 ✓)

RA433 KTM 22:30 発 → 成田 翌08:30 着 (6h45m)

空港3時間前 (19:30頃) 到着推奨。出国後免税店でラストショッピングも可。冬期ダイヤの時刻変更に注意。

 バッファ②  RA433 KTM 22:30発

12

11/4 水 東京 (成田) 帰国

 帰国

成田 08:30 着 (予定) / 第2ターミナル

 帰国 成田 08:30着

△ フライト・高山病・規制リスクと対応策

- ▶ **RA434冬期ダイヤ**：10/24（土）が夏期最終日。翌日より冬期ダイヤ移行。帰路RA433（火・金・日）は11/3火曜に該当するが、時刻変更の可能性あり→出発1ヶ月前に nepalairlines.com.np で要確認。
- ▶ **2026年ガイド義務化（本プランで対応済み）**：無ガイドは罰金・退去に加え保険請求却下のリスク。本プランはポーターガイド兼任1名を正規代理店経由で雇用し、規制・保険の両面をクリア。e-TIMS（Blue TIMS）は代理店が発行。
- ▶ **10月ピーク期の宿満室**：宿の予約はガイドが代行。チョムロン到着時に先の行程分まで依頼すること。電話番号リストはバックアップとして印刷携行。
- ▶ **ポカラ～KTM国内線欠航**：バッファ日①（11/1）で1日対応可。2日連続欠航ならバス（約7～8時間）で代替。損保ジャパン「航空機遅延費用」オプションで宿泊費を補償。
- ▶ **高山病**：パルスオキシメーターでSpO₂を毎日確認し、数値と体調をガイドに共有。激しい頭痛・嘔吐・歩行困難→ガイド判断で即下山。ヘリが必要な場合はガイドが手配を代行（保険会社緊急ダイヤルへの連絡は自分でも実施）。
- ▶ **D6天候・体調不良時**：ABC泊をMBC泊に切替え、D7早朝にABC往復する代替案あり（バッファに影響なし）。判断はガイドと相談。

アンナプルナ・ベースキャンプ（ABC）トレッキング 2026年10月24日（土）～11月4日（水）／ポーターガイド付き
プラン

RA434：成田10:20→KTM15:00（月・水・土） RA433：KTM22:30→成田翌08:30（火・金・日） 時差：日本
-3h15m

国内線：KTM→PKR 07:00～発 / PKR→KTM 06:40～発（各約25分・Buddha Air/Yeti Airlines）

山中の現金目安：宿泊・食事・充電等で1日NPR 4,000～6,000 × 6日＋ジープ代 ≒ NPR 50,000前後をポカラで用意
（山中ATMなし）

ガイド費用：\$25～35/日 × 6日＋チップ\$20～50 ≒ 計3～4万円（政府登録代理店経由・e-TIMS発行込み）

※ 電話番号・フライト時刻・宿料金・規制は変動します。出発前に最終確認してください。電話番号は+977を省略して記載。