

1日6晚周游日本四国岛

探寻日本最后的秘境

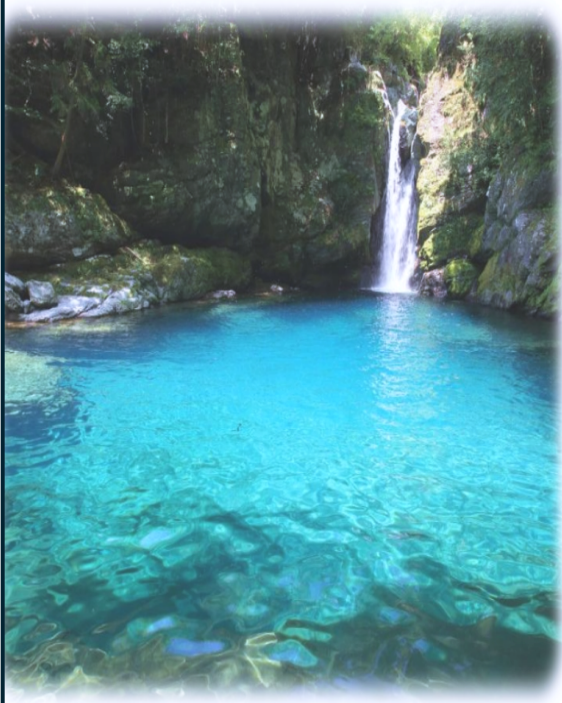
高端定制游

拒绝内卷

远离城市喧嚣，感受自然治愈之地

文化+自然+生活体验

四国岛带给您只属于您的非日程生活



住宿美食

01

酒店

当地 3-5 星酒店

全程 booking3-5 星认证酒店，体验舒适住宿，安享睡眠



02

美食

全程精选日式特色美食，
特别安排围炉宴会体验



四国秘境探寻

小豆岛橄榄公园



小豆岛天使之路



桂滨公园



天狗高原 观星酒店



鸣门漩涡



仁淀川



行程特色：大阪，四国一周（香川+爱媛+高知+德岛）+神户兵库县

【私家品质】拒绝内卷，全程精游日本四国岛。

【行程特色】远离城市喧嚣，感受自然治愈之地。日本最本土文化+自然+生活体验，四国岛专属的非日常生活体验，了解日本最深处的奥秘。

【温馨住宿】全程精选当地 4-5 星酒店，特别安排温泉酒店，海景别墅民宿。

【文化体验】特别安排爱媛围炉宴会，天狗高原观星酒店，四万十川屋形船内宴会，仁淀川 SUP 体验

【美食内容】全程 6 早餐，5 中餐，5 晚餐 特别安排螃蟹不限量畅吃

全程日式料理，精心准备和牛 BBQ，特别赠送高知县土佐烧鳀鱼体验。

行程概要

日程	城市地点	行程概览	餐饮 每日：10000 日元	住宿
1Day	大阪	前往大阪关西国际机场 下榻大阪市内酒店	早：× 午：× 晚：×	大阪新大谷酒店
2day	德岛县 爱媛县	【鸣门海峡海上涡潮】（90 min） - 【祖谷藤桥】（60 min） - 【温泉】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	祖谷藤桥温泉酒店
3Day	爱媛县 高知县	【牧业植物园】（90 min） - 【五台山竹林寺】（30 min） - 【桂滨公园】（90 min） - 【别墅内 BBQ+鳀鱼体验】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	YUHIMI 海景别墅 民宿或同级别别墅民宿
4Day	高知县	【四万十川屋形船（船内宴席式午餐）】（90 min） - 【沉下桥观光】（20 min） - 【天狗高原】（30 min） - 【观星体验】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	HoshifuruVillage TENGU 酒店
5Day	高知县	【仁淀川 SUP 体验】（120 min） - 【安居溪谷】（40 min） - 【NIKO 深渊】（30 min）	早：✓ 午：✓ 晚：✓	高知市内酒店或 同级别酒店
6Day	高知县 香川县 兵库县	【高松-小豆岛游览船】（60 min） - 【天使之路】（20 min） - 【小豆岛橄榄公园】（60 min） - 【小豆岛游览船-神户港】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	神户港海景酒店
7 Day	大阪	早餐后自由活动，指定时间，指定地点内集合 返回国内	早：✓ 午：× 晚：×	

日程	行程内容参考		
D1	参考航班： 前往大阪关西国际机场，入境抵达后导游接机，入住酒店休息，自由活动		
	晚餐自理		
	住宿：大阪新大谷酒店		
D2	大阪-鸣门-德岛		
			
	<p>【鸣门海峡海上涡潮】“鸣门海峡涡潮”（日语：鳴門の渦潮 / Naruto no Uzushio）是日本四国・德岛县鸣门市与兵库县淡路岛之间鸣门海峡因潮汐流而形成的强烈漩涡现象，堪称日本著名的自然奇观之一。</p> <p>【鸣门会席料理】让味蕾与心灵一同感受鸣门的自然与美味。在面朝碧蓝鸣门海峡的绝景之地，享用精致的【鸣门会席料理】。精选当地时令海鲜与新鲜食材，由主厨以匠心手艺呈现——每一道菜都蕴含四季之味与海之香。窗外即是波光粼粼的鸣门海，伴随悠然海风与绝美景致，品味讲究摆盘与口感平衡的和风会席。</p> <p>【祖谷藤桥】位于德岛县西部深山中的祖谷藤桥（祖谷のかずら橋），是日本著名的“秘境之桥”。整座吊桥由野生藤蔓编织而成，全长约 45 米、宽 2 米、离河面约 14 米高，摇晃中透出惊险与刺激。据传，这座桥最初由平家落人为了便于逃避追捕而建，方便随时切断逃生之路。如今的藤桥虽然每隔三年会重新编织，更换材料，但依旧保持着古朴的外观与独特的风情</p> <p>【围炉裏料理】日本古风围炉炭火料理体验：「围炉裏料理」是日本传统的炭火料理形式，围绕着中央的炉火而坐，一边欣赏火焰跳动，一边品尝炭火慢烤的乡土美味。围炉不仅是一种烹饪方式，更是一种人与人之间交流、分享温情的场所。火光映照下的笑颜与美食，让人感受最纯粹的日本乡土温度。</p> 		
	早餐：酒店内	午餐：日式料理	晚餐：日式围炉炭火料理
	住宿：祖谷藤桥温泉酒店		

德岛-高知



【**牧业植物园**】：高知牧业植物园位于高知市五台山上，是以日本著名植物学家**牧野富太郎博士**命名的植物园。园内栽种有约 3,000 种来自日本各地及世界各地的植物，四季花开不断。春有樱花、夏赏紫阳花、秋观红叶、冬看山茶花。园区设计与自然地形相融合，设有温室、展览馆及研究设施，并展示牧野博士的植物标本与手绘图稿。这里不仅是学习植物知识的地方，也是远眺高知市与太平洋美景的绝佳观景点，深受自然爱好者与家庭游客喜爱。

D3

【**五台山竹林寺**】五台山位于高知市东部，是市区著名的观景名所之一。山顶的展望台可一览高知市区、浦户湾及桂滨的壮丽景色，尤其在日落时分，海天交映的景致令人叹为观止。山上还坐落着供奉佛祖释迦牟尼的「竹林寺」，为四国八十八所灵场之一，香火鼎盛。登山步道与自然林荫交错，是散步与拍照的好地方。春季樱花盛开时，整个山顶被粉色花海环绕，是高知人赏花的热门去处

【**桂滨公园**】桂滨位于高知市南部，是面向太平洋的著名观光胜地。弧形的沙滩与拍岸的海浪构成壮丽景观，被誉为“高知的象征”。公园内立有幕末维新志士**坂本龙马铜像**，他英姿挺立、眺望大海，象征着开拓与自由的精神。沿海步道可眺望辽阔的太平洋，海风拂面令人心旷神怡。附近还有桂滨水族馆与纪念馆等设施，是了解高知文化与自然景观的必访之地。无论晴日或风浪之时，都展现出独特的日本海岸之美。

【**YUHIMI 别墅民宿**】：充实的一天下来后，太平洋海边变别墅民宿内体验高知土佐烧鳊鱼文化，BBQ 派对，别墅内望着夕阳体验非日常生活的休闲



早餐：酒店内	午餐：日式料理	晚餐：BBQ 自烧鳊鱼体验
住宿：YUHIMI 别墅民宿		

高知县四万十川--天狗高原



【四万十川 屋形船】四万十川位于日本高知县西部，全长约 196 公里，被称为日本最后的清流四万十川，它发源于津野町的不入山，流经四万十市最终注入太平洋。由于未修筑大型水坝，河水清澈见底，河畔保留着原始的自然景观与丰富的生态系统。四万十川不仅是摄影与自然爱好者的圣地，也吸引众多游客体验独木舟漂流、钓鱼及露营等户外活动，被誉为“日本最后的清流天堂”。乘坐屋形船体验与感受自然治愈之地。屋形船内体验高知土佐的特别宴席式午餐（地产食材便当），与当地住民船夫交流，了解四万十川的奥秘。

【沉下桥】四万十川沿岸分布着传统的“沉下桥”（在洪水时会被水淹没的桥），成为代表性的景观之一。

【天狗高原】天狗高原位于高知县与爱媛县交界的四国喀斯特自然公园内，海拔约 1,400 米，是日本三大喀斯特高原之一。这里以广阔的草原、独特的石灰岩地形与壮丽的天空线闻名，被称为“天空之道”。游客可在此徒步、骑行，或入住高原旅馆，感受远离尘嚣的自然疗愈。夜晚星空清晰可见，是四国地区著名的观星胜地之一。



早餐：酒店内	午餐：屋形船内宴席式午餐（便当）	晚餐：日式料理
住宿：星ふるヴィレッジ TENGU（星降之村·天狗）		

高知县



D5

【仁淀川】(SUP 体验): 仁淀川被誉为“日本第一清流”，水质透明度极高，呈现出令人惊叹的“仁淀蓝”色。参加 SUP 立式划桨体验，可在清澈见底的河面上悠然滑行，仿佛漂浮在蓝色玻璃之上。专业教练会提供详细指导，即使初学者也能安心体验。沿途可欣赏河畔的青山绿树与倒映的天空，夏季尤其适合在水中嬉戏与拍照打卡。仁淀川 SUP 不仅是一项水上运动，更是一种与自然融为一体的疗愈体验，让人彻底放松身心。


【安居溪谷】安居溪谷位于高知县仁淀川上游，是以透明见底的溪水与奇岩怪石著称的自然秘境。溪谷内群山环抱，溪流蜿蜒，水色从翡翠绿到深邃蓝，宛如一幅流动的山水画。游客可在此徒步、戏水或摄影，沿途的飞瀑与岩间水潭交织出梦幻景致。秋季红叶映衬碧水，更添诗意。这里也是“仁淀蓝”的代表景点之一，让人感受日本少有的纯净自然与宁静氛围。

【niko 深渊】“にこ渊”是仁淀川流域中最具代表性的秘境之一，以神秘的蓝色水潭而闻名。泉水从岩壁间流入圆形水潭，形成深邃梦幻的“蓝之镜面”，被誉为“通往另一个世界的入口”。当地人视之为神圣之地，因此保持着原始、纯净的自然景观。晴天时阳光照射水面，色泽由翠绿转为深蓝，随着角度与光线变化呈现出不同层次的“仁淀蓝”。在此驻足片刻，静静欣赏大自然的奇迹，是心灵最纯净的治愈时光。

早餐：酒店内 午餐：日本定食料理 晚餐：日式火锅 刺身
住宿：Hotel best price kochi

高知-香川小豆岛-神户



D6	<p>【高松-小豆岛】（游览船）从香川县高松港口出发，乘坐轮渡前往小豆岛，只需约 60 分钟左右的时间即可抵达充满魅力的岛屿世界。一路上，海风轻拂，濑户内海的多岛美景尽收眼底，让“移动”本身成为旅程的一部分。</p> <p>【小豆岛】小豆岛位于日本香川县濑户内海中，从高松乘坐渡轮约 1 小时即可到达。气候温暖，海风柔和，岛上自然资源丰富，因此又被称为“日本的地中海”。这里融合了壮丽的自然景观、悠久的历史传统，以及温馨的人文气息。</p> <p>【橄榄公园】小豆岛橄榄公园位于濑户内海风光秀丽的小豆岛南部，是日本最早种植橄榄的地方。园区占地广阔，遍布翠绿的橄榄树与地中海式建筑，弥漫着温暖的海岛气息。这里不仅可以参观橄榄油制作工坊，还能体验香皂、护肤品等手作课程。最受欢迎的打卡点是白色风车与橄榄树林，搭配湛蓝天空与海景，仿佛置身希腊圣托里尼。园区内还有咖啡厅与纪念品商店，可品尝使用当地橄榄油制作的美食与甜点。小豆岛橄榄公园是融合自然、文化与疗愈体验的观光胜地，非常适合散步、摄影与感受地中海风情的浪漫氛围。</p>		
			
	早餐：酒店内	午餐：釜饭和食	晚餐：日本料理（蟹宴）
	住宿：神户海景酒店		
D7	<p style="text-align: center;">大阪-</p> <p>参考航班： 早餐后乘坐航班前往国内</p>		

— 以上行程仅供参考 最终行程以出团当日为准！ —

	服务标准
费用包含	<ul style="list-style-type: none"> · 日本当地 3-4 星酒店标准双人间住宿 *日本酒店普遍偏小，请误以国内一线城市标准衡量，敬请谅解！ *境外酒店没有评定星级制度，所以星级都是根据携程，乐天，booking 等专业订房网评定，仅供参考。 · 行程所列餐食：行程内标注 6 早餐（餐标：1,500—2000），4 午餐（餐标：2000—3500）5 晚餐（餐标：4000—5000） · 行程上所列景点第一门票（文化体验类：包含乌冬面制作体验） *和纸制作体验为特别赠送项目。 · 境外旅游巴士（根据团队人数而定） · 全程中文领队及当地中文导游服务 · 旅行责任险
费用不包含	<ul style="list-style-type: none"> · 往返国际机票及税费 · 护照工本费 · 日本旅游签证费 · 单房差 2000 元（个人小单间）

	服务标准
费用不包含	<ul style="list-style-type: none"> · 酒店内收费电视、电话、饮品、烟酒等及个人消费税，境外个人消费费用自理。 · 出入境行李海关课税、超重行李的托运费及保管费 · 如国际燃油税上涨，航空公司临时调整燃油税，本社有权按实际情况补收税金差价，请悉知！ · 居住地往返机场交通费
儿童不占床说明	出发日时不满 6 周岁不占床减 400 元，占床与成人同价，6 周岁以上儿童必须占床！由于日本国情的关系，日本酒店的床相对都较小，带儿童睡一张床可能会带来不便，请酌情考虑。
特别说明	<p>1.行程中所含餐食内容，如遇特殊情况可由旅行社另外安排调整前后次序，或根据客人要求同意等额退餐或变更其他料理；</p> <p>2.本行程的游览顺序和游览时间仅供参考，将依当地实际交通状况由导游做小幅度顺序调整，但保证行程会全部走完；</p> <p>3.行程中列明之住宿顺序仅为先行提供给贵宾参考之用，请依当团行前说明会或出团通知公布之正确资料为准；</p> <p>4.因日本国内及海外游客集中，高速公路等地面交通易发生堵车、交通事故或遭遇恶劣天气影响，容易导致景点游览或用餐、入住饭店等时间上受其影响，故本行程景点内容及餐食将由导游人员视实际情况前后有所变更或调整，不做事先通知，敬请配合谅解。</p> <p>5.日本酒店温馨提示： 酒店默认双人间，若客人要求单独住一间，需要另外支付全程单房差。且日本酒店不像国内按星级评定，寸土寸金，大堂和房间面积相比国内酒店较小但干净整洁，请入乡随俗。</p> <p>6.日本用车温馨提示：从 2024 年 4 月 1 日开始，日本用车时间要改为 10 小时，因此景点多与少或有客人在每个景点都迟到等原因，都会引致导游为赶完车时间或压缩行程景点游览时间或建议晚餐自理，以确保用车不会超时。因为日本查车罚车公司作停业处分很严重，所以这个改为 10 小时用车的新制度非常严厉，敬请理解与支持！</p> <p>7.如遇航班延误或取消、天灾、战争、罢工、领馆签证延误等不可抗拒因素的特殊情况，我公司有权变更行程及出发日期，由此造成的费用超出（如住、食及交通费用等），本公司均按照规定予以增收费用。</p> <p>8. 旅游者应当严格按照约定的时间、地点与团队汇合，行程中不能擅自离团，离团需提前报备并支付相对应的离团费，私自离团我们将报警处理。</p> <p>9. 机票税收以出票时航空公司通知的价格为主，我司不承担因航空公司燃油加价之涨价费。</p> <p>10. 关于【失信被执行人】的提醒：接航空公司通知，由于所有团队机票是先支付票款，再开票，游客如为【失信被执行人】被限制出票及乘机的，机票将无法开出，所付票款也将无法退还。请周知。由此产生的损失，由【失信被执行人】自行承担，敬请理解。另外，也提醒【失信被执行人】主动说明，以免造成不必要的损失。</p> <p>★请提前检查您的身份证件（如身份证、护照、签证等）是否在有效期内（或是否有效）。如有需要更新或办理，请尽早安排，以免影响您的行程安排。查询护照可登录“国家移民管理局政务服务平台”或下载国家移民管理局 APP 查询。</p> <p>★因客人自身问题，如护照被注销、隐瞒黑名单历史等，而造成签证拒签或不能在中国出境或在日本入境，产生所有费用，由客人承担，恕不退款！</p> <p>11.报名预交团费 3000 元。如隐瞒日本滞留史导致拒签，定金不退。报名后客人如果临时取消，将收取签证损失，机票损失。其他损失视团队操作进程而定。（如地接损失）。</p>

关于取消	<p>旅行开始日期前一日开始推算</p> <p>1)行程前 29 日至 15 日， 费总额的 50%</p> <p>2)行程前 14 日至 7 日， 团费总额的 70%</p> <p>3)出发前 6 日至 4 日， 团费总额的 80%</p> <p>4)出发前 3 日至 1 日， 团费总额的 100%</p> <p>5)出发当天取消， 收取 100%团款</p> <p>如按上述约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用， 旅游者按照实际发生的费用支付， 但最高额不应 当超过旅游费用总额。</p> <p>因部分旅游资源需提前预订的特殊性， 本产品线路在旅行社成团后至出行前 29 天外取消的， 也将产生实际损失， 具体损失包括 但不限于机票、酒店等， 如旅游者需要取消订单， 应及时联系。</p>
温馨提示	<p>★18 周岁以下未成年人， 需至少一名成年旅客全程陪同出行。</p> <p>★ 如您是未满 20 岁的未成年人， 未与法定监护人一同报名参加旅游行程时， 须得法定监护人同意， 报名始为有效！</p> <p>★ 70 周岁（含）以上老年人需确保身体健康事宜出行， 需提供健康证明， 并有成人家属或朋友全程陪同出行。</p> <p>★报名前提前确认护照的有效期；香港地区或台湾地区护照必须随身携带回乡证（回港证）或台胞证。外籍护照客人请自行备好回中国二次签证（旅行证件等）。游客自行办理签证、签注的， 在出入境时因证件问题而产生的一切责任与后果， 由游客自行承担。</p>

