

经典四国一周游

7日6晚轻奢

远离城市喧闹 探寻秘境之旅



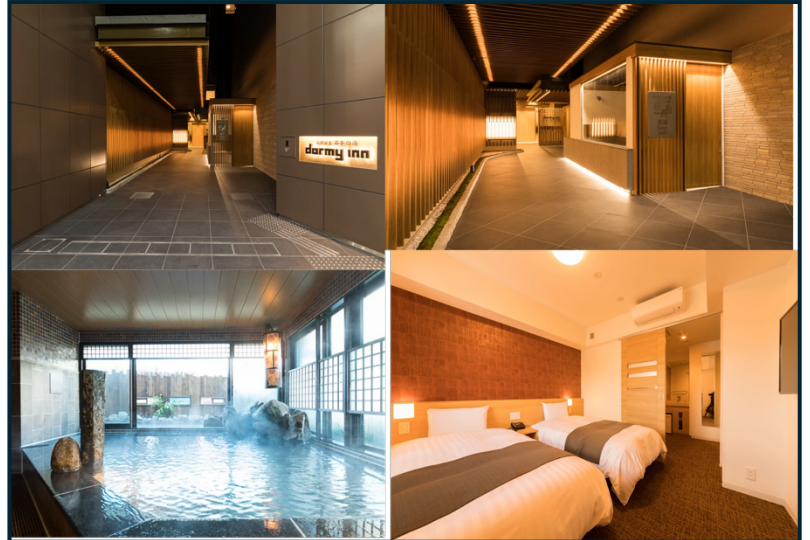
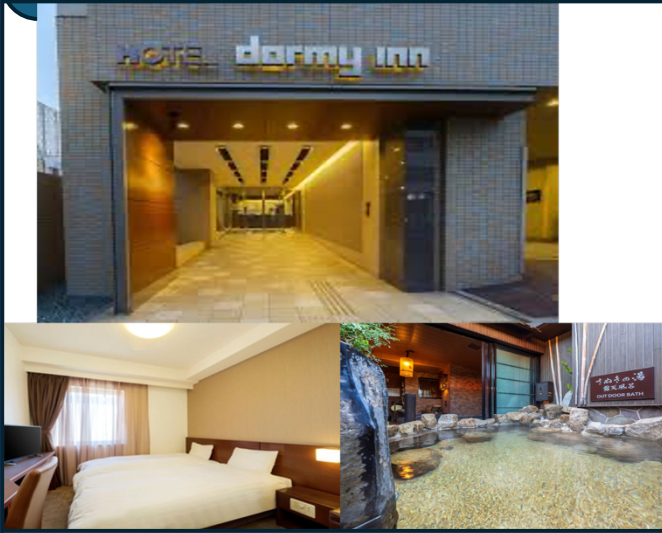
住宿美食

01

酒店

当地 3-4 星酒店

全程 booking3-4 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，
特别安排高知宴会体验



四国一周必玩景点

小豆岛橄榄公园



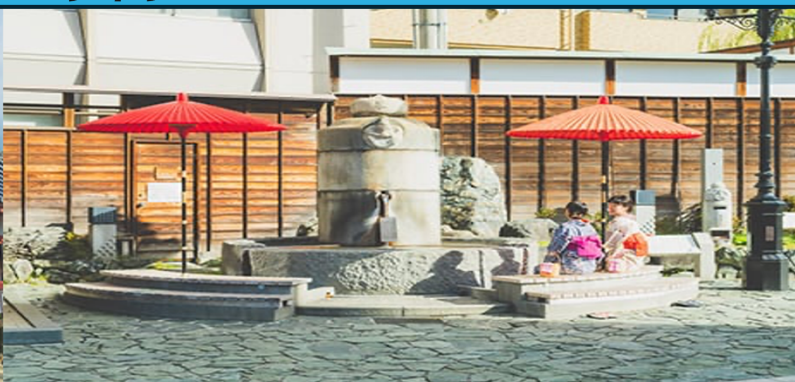
小豆岛天使之路



栗林公园



道后温泉街



鸣门漩涡



高知城



行程特色：大阪，四国一周（香川+爱媛+高知+德岛）

【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

【温馨住宿】全程精选当地 3-4 星酒店

【文化体验】赠送高知土佐和纸制作体验

【美食内容】行程内除高知县内特色自由饮食广场外，全程包餐

全程费用内包含 6 早餐 4 午餐 5 晚餐

行程概要

日程	城市地点	行程概览	餐饮 每日 8000 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：×	大阪难波 SARASA 酒店或同级别酒店
2day	淡路岛 香川县	【淡路岛】(30min) - 【中野乌冬制作体验，午餐】(90min) - 【栗林公园】(60min)	早：✓ 午：✓ 晚：✓	高松 dormy inn 酒店或同级别酒店
3Day	香川县 小豆岛	【高松-小豆岛游览船】(60min) - 【天使之路】(20min) - 【小豆岛橄榄公园】(60min) - 【寒霞溪乘观光缆车】(90min) - 【小豆岛-高松市内游览船】(60min)	早：✓ 午：✓ 晚：✓	高松 dormy inn 酒店或同级别酒店
4Day	香川县 爱媛县	【道后温泉街】(90min) - 【道后温泉体验】- 【坊っちゃん时钟】(20min) - 【伊藤爾波神社】(20min)	早：✓ 午：✓ 晚：✓	松山 dormy inn 酒店或同级别酒店
5Day	高知县	【四万十川屋形船（船内宴席式午餐）】(120min) - 【和纸博物馆（和纸体验）】(90min) - 【高知土佐招待宴席】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	高知市内酒店或同级别酒店
6Day	高知县 德岛县 大阪	【高知城】(60min) - 【带屋厅商店街/弘仁市场】(120min) - 【鸣门海峡海上涡潮】(60min)	早：✓ 午：× 晚：✓	
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：大阪难波 SARASA 酒店		
D2	大阪-淡路岛-高松    【淡路岛】(SA 休息自由观光) 绝景观景台：可直接俯瞰明石海峡大桥全景，是淡路岛最有代表性的拍照点。 摩天轮：全长 65 米，可 360 度俯瞰大阪湾与神戸海岸线。 特产商店 & 美食：淡路岛洋葱汉堡、玉葱拉面、鸣门金时（地瓜甜点）必尝。 「恋人圣地」标志点：适合团体合影或拍纪念照。 【中野乌冬制作体验，午餐】来到香川县绝不能错过的特色体验！在中野乌冬面学校（中野うどん学校），您不仅可以品尝香川名物“赞岐乌冬”，还可以亲手体验制作乌冬面的全过程。从和面、踩面、擀面到切面，每一个步骤都充满乐趣。 最后，还可以亲手煮出自己做的乌冬面，立刻享用午餐，感受“亲手制作”的成就感与美味！ 【栗林公园】栗林公园的历史可追溯到 江户时代初期（约 400 年前）。 最初由高松藩主生驹家开始修建，后由松平家（德川御亲藩）接手，经过历代藩主长达 100 年的整修，形成了今天的模样。它被誉为： 「一步一景」—— 意为“每走一步都有不同的景色”。 2009 年被米其林绿色指南日本篇评为三星级景点，评价为“值得专程前往的名园”。  日本居酒屋套餐料理 2.5 小时酒水畅饮		
	早餐：酒店内	午餐：自制乌冬面	晚餐：日式火锅料理
	住宿：高松 dormy inn 酒店		

高松-小豆岛-高松



【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。

【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。

D3

【天使之路】每天只有两次、在退潮时才会出现的“沙之道路”，连接主岛与小岛，被称为“恋人圣地”。传说牵手走过天使之路的情侣，爱情将永恒不变，是年轻人最喜欢的浪漫景点之一。

【寒霞溪】小豆岛最具代表性的景观之一，被誉为“日本三大溪谷美”之一。乘坐缆车可俯瞰断崖绝壁与濑户内海的壮阔景色。春赏新绿、夏看碧空、秋观红叶、冬览雪景，四季皆有不同的美丽。

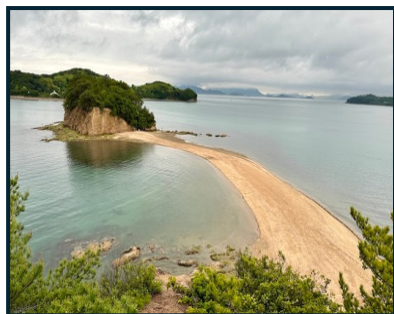
【橄榄公园】小豆岛是日本最早成功种植橄榄的地方。在小豆岛橄榄公园，可以参观广阔的橄榄园、体验榨油或制作橄榄香皂。公园内白色风车与地中海风格建筑非常适合拍照打卡，是热门网红景点。

二十四只眼睛电影村

根据同名经典电影《二十四只眼睛》建造的复古村落。

保留了昭和时代的木造校舍和电影场景，让人感受旧日本的纯朴与温情。

这里象征着人与人之间“温柔的羁绊”，十分适合沉浸式文化体验。



早餐：酒店内

午餐：釜饭和食

晚餐：日本居酒屋海鲜宴席料理

住宿：高松 dormy inn 酒店

香川县高松-爱媛县松山



D4 【道后温泉街】（道后温泉本馆温泉体验）被誉为日本“温泉的象征”，建于 1894 年，是木造三层建筑，极具明治时代风格。宫崎骏动画《千与千寻》中汤屋的灵感部分来自此地。

道后温泉别馆「飞鸟乃汤泉」

以飞鸟时代风格建造，内部装饰典雅，提供包间泡汤。

【坊っちゃん时钟】（坊っちゃんカラクリ時計）

位于道后温泉站前广场，紧邻温泉本馆和足汤。

外观仿照“道后温泉本馆”的建筑样式，每到整点（如 9:00-21:00 整点）时，时钟会升起、打开，机械人偶重现夏目漱石小说《坊っちゃん》的场景。

广场上设有免费足汤，游客可边泡脚边欣赏时钟表演，是非常受欢迎的打卡点。

【伊佐尔波神社】（伊佐爾波神社）

位于道后温泉本馆后方的小山上，是松山著名的神社之一。以鲜艳的朱红色建筑和长长的石阶闻名，供奉着保护温泉与旅人平安的神明。



午餐鲷鱼刺身细面 or 鲷鱼饭定食套餐



晚餐：寿司/火锅

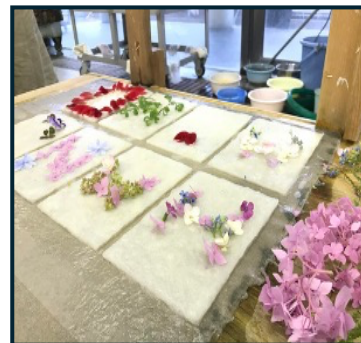
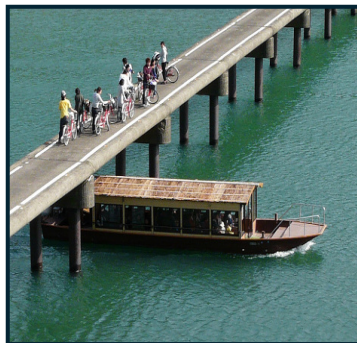
早餐：酒店内

午餐：日式料理定食套餐

晚餐：日式料理

住宿：松山 dormy inn 酒店

爱媛县松山-高知



D5

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

【和纸博物馆】土佐和纸是高知县的传统工艺品，历史悠久，以质地柔韧、纹理细致著称。每一张纸都由职人手工制作，融合自然原料与匠人精神，不仅用于书画和工艺创作，更是日本文化精髓的象征。参观和纸工房，还可亲手体验制作乐趣。

晚餐：高知宴席料理体验高知人的饮食文化，酒文化在这里感受一个完全不同的日本



早餐：酒店内

午餐：屋形船内宴席式午餐（便当）

晚餐：土佐宴席料理

住宿：Hotel best price kochi

高知-德岛-大阪



D6	【高知城】高知城位于日本高知县高知市的市中心一小丘上，以其保存完好的江户时代城郭建筑群而著称。城最初的建设始于 1601 年（庆长 6 年），由山内一豊负责兴建。属于日本现存十二座天守之一。从天守阁可以俯瞰高知市区全景，是一个拍照与观景的好地点。在天守阁内部，还有展示与城堡历史、构造相关的展览说明。 【弘仁市场】高知市中心的著名美食集市，以热闹的市井氛围和地道土佐料理闻名。这里聚集约 60 家店铺，主打炭烤鲣鱼（鰹のたたき）、地酒、海鲜丼等乡土美食，许多摊位提供“立ち飲み”（站着吃喝）的特色体验，充满高知豪爽的饮食文化，被誉为“高知人的厨房”。 【带屋厅商店街】高知带屋町商店街位于高知市中心，是高知县最繁华、最具人气的购物与娱乐街区之一。这条商店街全长约 1 公里，设有拱廊式屋顶，即使在雨天也能安心购物和漫步。街道两旁分布着约 150 多家店铺，包括时尚服饰、杂货、化妆品、地方特产店、餐饮店和咖啡馆等，是当地居民与游客的重要休闲地。 【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。
	早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：日本料理
	住宿：大阪难波 SARASA 酒店
D7	大阪- 参考航班： 早餐后乘坐航班前往国内

【高知城】高知城位于日本高知县高知市的市中心一小丘上，以其保存完好的江户时代城郭建筑群而著称。城最初的建设始于 1601 年（庆长 6 年），由山内一豊负责兴建。属于日本现存十二座天守之一。从天守阁可以俯瞰高知市区全景，是一个拍照与观景的好地点。在天守阁内部，还有展示与城堡历史、构造相关的展览说明。

【带屋厅商店街】高知带屋町商店街位于高知市中心，是高知县最繁华、最具人气的购物与娱乐街区之一。这条商店街全长约1公里，设有拱廊式屋顶，即使在雨天也能安心购物和漫步。街道两旁分布着约150多家店铺，包括时尚服饰、杂货、化妆品、地方特产店、餐饮店和咖啡馆等，是当地居民与游客的重要休闲地。

早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：日本料理

大阪-

参考航班：
早餐后乘坐航班前往国内

