ﾁﾍﾞｯﾄ世界一の高原鉄道とﾗｻ・西寧６日間（提案日程）

	日付	都市名	交通機関	時間	スケジュール	食事内容 朝	昼	夕
1		成都			上海経由、成都へ 到着後、市内観光へ 三国志の舞台—**武侯祠**見学 夕食は、四川料理 【成都　泊】	×	機内	四川料理
2		成都 ラサ	専用車 MU-5473 専用車	06:20 08:15	空路、ラサへ 高度順応、ホテルにてご休憩 午後、ダライラマの離宮--**ノルブリンカ**、**薬王山**の摩厳石刻と展望台 【ラサ　泊】	○	郷土料理	中華料理
3		ラサ	専用車		朝食は、ホテルにて 午後：ラサ観光 （**ポタラ宮・大昭寺**・巨大市場**バルコル**の見学、**セラ寺**、） 夕食は、チベット民族舞踊をみながら 【ラサ　泊】	○	餃子料理	チベット料理
4		ラサ	青蔵鉄道		朝食後、青蔵鉄道（便名指定無）にて西寧へ 途中、崑崙山脈、トト河、タングラ峠の鑑賞（車窓）	○	車中	車中
5		西寧 ラサ 上海	専用車 MU-2310 専用車	 16:00 19:10	西寧到着後、下車、市内観光へ（時間があれば、東関清真寺）、 空路**上海**へ お出迎え後、市内へ 【上海　泊】	車中	イスラム料理	上海料理
6		上海浦東	ＭＵ-293		上海市内観光 （**豫園・豫園商城・外灘散策** **上海ヒルズ＜100F 展望＞**） 空港へ、ご帰国の旅へ お疲れ様でした・・・	○	点心料理	×

上海：５★
列車：４人コンパートメント　　又は６人コンパートメントを４人利用
ラサ：５★
成都：５★

◎国際線　　国内線　すべて日本側から料金の確認をお願いします
◎記載時間等は変更になる場合もあります