

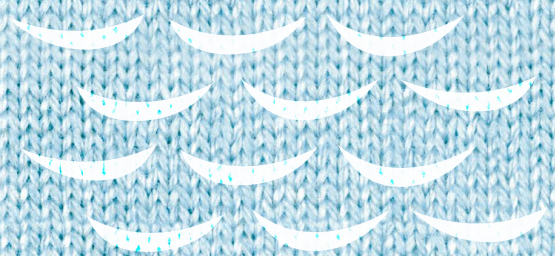


北欧



CHOREGATE WORLD BRANCH

PROJECT 2016



全日程表

日本時間：6/8(水)	＜朝＞成田空港出発
現地時間：6/8(水)	＜昼過ぎ＞ヘルシンキ着→乗り換え ＜夕方＞ストックホルム着→観光 ストックホルム泊
現地時間：6/9(木)	ストックホルム観光 ストックホルム泊
現地時間：6/10(金)	＜朝＞ホテル ckOut ＜昼＞ストックホルム発→ヘルシンキ着 ヘルシンキ泊
現地時間：6/11(土)	バスツアー(トゥルク・ナーンタリ)観光 ヘルシンキ泊
現地時間：6/12(日)	ヘルシンキ観光 ヘルシンキ泊
現地時間：6/13(月)	＜午前中＞ヘルシンキ観光 ＜夕方＞ヘルシンキ出発
日本時間：6/14(火)	＜朝＞成田空港着

旅行中の連絡網は、LINE の「CGWB2016」グループを使いましょう。

例 1) 明日何時に起きる～？ ちょっと早くに起きて散歩に行きませんか？

例 2) ちょっと喉乾かない？ こっそり飲みにいこうYO！

マイカメラや携帯で撮影した写真などは皆でシェアしましょう。思い出
シェアしましょう。



フライト情報

<行き>

6/8：東京(成田)発 10：30 ————— JL 413 便

6/8：ヘルシンキ着 14：50

6/8：ヘルシンキ発 16：00 ————— JL 6813 便

6/8：ストックホルム着 15：55

<ストックホルム→ヘルシンキ>

6/10：ストックホルム発 12：55 ————— AY 634 便

6/10：ヘルシンキ着 14：55

<帰り>

6/13：ヘルシンキ発 17：25 ————— JL 414 便

6/14：東京(成田)着 09：00

今回は主に、みんな大好き『JAL』を利用します。

あ、あと**パスポートは絶対に忘れないでください！**
忘れちゃうとマジやばいんで。



出発日 6/8（水）の集合場所

<現地集合>

08:00 成田国際空港 第2ターミナル 3F



■両替について

3F 出発ロビーに「みずほ銀行」「りそな銀行」「三菱東京 UFJ 銀行」がありますので、チェックイン後もしくは集合後に換金しましょう。
もちろん旅行前に換金されても問題ありません。

場所は集合場所の近くです。解らない時は詳しい人に聞いてみよう！
今回使用する通貨は以下の通りです。

<スウェーデン>

1SEK(スウェーデンクローナ)=13.34~13.88円くらい

<フィンランド>

1€(ユーロ)=123~130円くらい

お小遣いは 30,000~50,000 円くらい？
(個人にお任せします☆)



宿泊先情報

<6/8(水)、6/9(木)>ストックホルムに 2 泊

宿泊ホテル：Nordic C

最寄り駅：Stockholm Central Station(ストックホルム中央駅)

トリップアドバイザーの評価：●●●●●

無料 WiFi 付



<6/10(金)、6/11(土)、6/12(日)>ヘルシンキに 3 泊

宿泊ホテル：Scandic Marski

最寄り駅：ヘルシンキ中央駅

トリップアドバイザーの評価：●●●●●

無料 WiFi 付



ホテルは全て朝食付きです。

ストックホルム、ヘルシンキともにホテルの部屋は禁煙です。

両ホテルともに無料 wifi が飛んでいます。



Day1 : 6/8 (水)「出発～ストックホルムへ」

- 08:00 成田国際空港集合
10:30 東京発
14:50 ヘルシンキ着→乗り換え
16:00 ヘルシンキ発
15:55 スtockホルム着→アーランダエクスプレス 260SEK/人
-
- 17:30 ホテル着→チェックイン
-
- 18:30 夕食へ。フライト疲れもあるのでホテル周辺で、散歩がてら散策しましょう。
-

今回宿泊するストックホルムのホテルには、なんと氷でできた「アイスバー」なるものがあるとかないとか！ 短い滞在期間ですが、ちょっと覗いてみるもいいかも！？




POINT!

memo

Day2 : 6/9 (木)「終日ストックホルム観光」

- 09 : 30 ホテルのロビー集合。朝食はこの時間までに済ませてください。ストックホルムはこの1日しか観光ができませんので、それはもう、むっちゃくちゃ歩きますので、ご覚悟を。
- 10 : 00 ノーベル賞ゆかりの地、**市庁舎**へ。ノーベル賞の公式晩餐会の会場としても有名のようです。こりゃあ、行くっきゃない！(ガイドツアー所要時間 45 分)
- 11 : 30 ガムラ・スタンをぶらぶら。**国会議事堂**、**大聖堂**、**ドイツ教会**などをチラ見しながらスウェーディッシュになりきりましょう。
- 12 : 15 **王宮**で衛兵交代式を見学。この地区はオシャンティなカフェなども多いみたいなので、近場のカフェでランチを。
- 14 : 00 ガムラ・スタン駅から地下鉄に乗ってエステルマルムストリエ駅へ。**エステルマルム市場**へ。しばしこの中をぶらぶら。買い食いとかもアリですね～。
- 15 : 00 テクテクと(約 20 分)歩いて**近代美術館**へ。ピカソやウォホールなどに思いを馳せましょう。
- 16 : 30 デパートやブランド店などが立ち並ぶ中心街へ向けて練り歩きます。スウェーデン最大手デパートであるともっぱら噂の**ノーディスカ・コンパニー**や**デザインハウス**、**マリメッコ**に我らの**H&M**などが立ち並びます。ここでは 1h ほど自由行動に。
- 18 : 00 そろそろお腹がすいてきましたかね？ オーライ！ 地下鉄に乗って、**メッドポリアルプラッツェン**駅へ。なにやら食べ物屋さんが多そうな雰囲気！ 多分。ディナーを食して、飲んで、踊って。
- 22 : 00 やっと日が落ちる頃かしら？ 一旦ここら辺でお開きに。飲み足りない人たちはその辺でアレしましょう！

memo

Day3 : 6/10 (金) 「いざヘルシンキへ」

- 09 : 30 チェックアウトを済ませてロビーへ集合
10 : 00 中央駅からアーランダエクスプレスで空港へ。260SEK/ 人
- 10 : 00 アーランダ空港着
12 : 55 ストックホルム発
- 14 : 55 ヘルシンキ着
16 : 00 空港内駅→電車(5.5€/ 人)で中央駅へ
16 : 30 中央駅着
- 16 : 45 ホテル着→チェックイン
- 18 : 00 夕食へ。ホテル周辺を散策しながら食べたり、飲んだり、飲んだりしましょう！
- 21 : 00 ヘルシンキでの本格活動は明日から。今日は解散！

memo

Day4 : 6/11 (土)「バス観光→プチ豪華ディナー」

08:45 ロビーへ集合

09:00 チャーターバスに乗り込み、出発！今日は**トゥルク**、**ナントリ**方面へ！

10:15 トゥルク観光。**大聖堂**や**美術館**、**トゥルク城**なんかもあります。お昼もここらへんで探して食べましょう！

13:30 ナントリ観光。**ムーミンワールド**や、**博物館**、**教会**などがあります。ここではみんなムーミン谷の仲間になりきりましょう。

16:00 ホテル着。バスでの観光はこれにて終了。この後のレストランのためにプチお粧しをいたしましょう。

18:00 レストラン「**Nokka**」でディナーをいただきます。

「Nokka」はガイドブックなどでも載っている人気店。かっちりしたドレスコードはありませんが、お安い店ではないので勿論 T シャツ、短パン、サンダルは NG ですのでご留意くださいませ。



21:00 お食事を楽しんだ後は、ぶらりと街を散策しながら一杯ひっかけつつヘルシンキの夜を楽しみましょう！

memo

Day5 : 6/12 (日)「終日ヘルシンキ観光」

- 09 : 30 ロビーへ集合（ホテルに朝食ついていますが早起きして**マーケット**に行くのもオススメ！）
- 10 : 30 **カンッピ礼拝堂**を覗き見つつ、岩の教会**テンペリアウキオ教会**を目指します。厳かな気持ちで行きましょう。
- 11 : 30 ヘルシンキ屈指の現代アートが楽しめる**国立現代美術館キアスマ**へ。満足したら、あれ？そろそろお腹がすいてきましたか？**カンッピ地区周辺**でランチを食べましょう。
- 13 : 30 イッタラなどの陶磁器工場**アラビア工場**見学（前日までに予約必須）組か、かつて要塞島だった**スオメンリンナ島**へ行く組と別れます。トラムや地下鉄を駆使して行きましょう！
- 16 : 00 **ヘルシンキ大聖堂、ウスペンスキー寺院**へ。
- 17 : 00 **パブトラム**なる飲みながら市内を回るトラムへ！
- 18 : 00 中央通り周辺でマリメッコやH&M、イッタラショップ、デザイン雑貨店、テキスタイル店などをぶらりと。
- 19 : 30 中央通り周辺で夕食をペロリ。カンッピ地区は遅くまでやっているお店が多いとか少ないとか。

memo

Day5～6：6/13(月)～14(火)「最終日～帰国」

09：30 チェックアウトを済ませてロビーへ集合。荷物はカウンターに預けて最後のヘルシンキ滞在を楽しみましょう。

10：00 自由行動！各自昨日行けなかったお店などに行ってみましょう。ゆっくり買い物ができるチャンスタイム！

13：30 ホテルのロビー集合。この時間までに自分の荷物も受け取っておきましょう。

14：00 中央駅から電車で空港へ(5.5€/人)

14：30 ヴァンター空港着。買い物ができる最後のチャンス！

17：25 ヘルシンキ発

6/14tue

09：00 成田国際空港着。おかえりなさい！ここで最後にボスからありがたい締めのお言葉をいただき、解散。
お疲れ様でした～～！！

memo

基本の持ち物リスト

貴重品

- ☐ パスポート
- ☐ 現金(スウェーデンクローナ、ユーロ)
- ☐ クレジットカード(あると便利)
- ☐ 海外旅行保険証(こちらは当日にお渡しします)

洗面用具(必要に応じて)

- ☐ シャンプー・コンディショナー※ホテルにもついています
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 洗顔ソープ、化粧水など

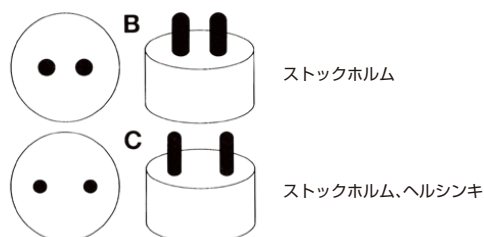
衣類

- ☐ スニーカーなど歩きやすい靴推奨
- ☐ 教会などの宗教施設へはタンクトップやサンダルは NG ですのでご注意ください
- ☐ その他は各人必要なものを準備 ※北欧の現在の気候は 10℃～20℃くらいです。

その他

- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ カメラ
- ☐ 携帯やカメラなどの充電器
- ☐ 変圧器、変換プラグ※下記ポイント参照
- ☐ サングラス(日差しがやばい)
- ☐ PC(任意)
- ☐ 常備薬
- ☐ 筆記用具(機内や空港など意外とペンを使います)
- ☐ ガイドブックと地図(任意)

ストックホルム、ヘルシンキのプラグタイプ



電圧は 220V(ボルト)で、周波数は 50Hz。日本の電気製品を使用するには、変圧器が必要になります。iPhone などの携帯電話、カメラの充電器などは 220V に対応していることがあり、その場合には変圧器が不要です。説明書や充電器に記載されている対応電圧をチェックしましょう。



特記事項

- スーツケースの重さは 23kg まで。
- 機内に持ち込みできる手荷物のサイズは 55cm×40cm×23cm 以下で、重量は 8kg 以下のもの
- 手荷物以外に機内に持ち込める身の回り品は、サイズが 30cm×40cm×10cm 以内のハンドバッグやノート PC 用ケース、またはショルダーバッグなどの小型バッグ 1 個(個人の身の回り品)。
- 機内への液体持ち込み制限があります。
液体とは：練り状のもの、半固形状のもの、ジェル状のもの(歯磨き粉や髪セット用ジェルなど)、エアゾール、スプレー。
上記のものを機内に持ち込む時は、100ml 以下の、個々の容器に入れ、それら全てを縦横 20×20cm のジッパー付きの透明なプラスチック袋に、余裕を持って入れること。持ち込める袋は 1 つまで。
- ライターは、スーツケース(預ける荷物)の中には入れないでください。
手荷物か、ポケットの中に入れてください。お願いします。
- 6/14(火)帰国日は自宅作業です。

MEMO