

フリータイムに以下のプログラムを体験できます(別途料金が必要です)

■究極の阿蘇エコトレッキングで感動 世界最大級のカルデラで過ごす大自然満喫の旅
■馬とともに広大な草原で爽快感を味わう 千年の草原を駆け抜けるホーストレッキング

エリア:中阿蘇

内容	料金(1名)	申し込み締切	体験会場・場所	体験会場への交通	内容
ホーストレッキング体験	1時間 8,400円	前日	夢☆大地グリーンバレー	路線バス&送迎	阿蘇の広大な草原で、乗馬トレッキングをマスターするプログラム。昼食は+500円。
内牧商店街食べ歩きツアー	1,000円～	1週間前	阿蘇インフォメーションセンター	路線バス	内牧商店街の歴史と文化、それに試食が付いたお得な町歩き。勿論、案内人同行。
日本三大楼門「阿蘇神社」と門前町水基巡り	無料	前日	一の宮インフォメーションセンター	路線バス	阿蘇神社の歴史と門前町商店街の案内。地元の案内人が同行します。
九州最古「西蔵殿寺」と36坊52庵の歴史案内	1,000円～	前日	ASO田園空間博物館総合案内所	路線バス	西蔵殿寺の歴史と麓坊中の案内。試食もあって地元の案内人が同行します。
二千年の歴史ある集落でのんびり過ごすプラン	3,000円～	1週間前	国造神社(手野)	路線バス&送迎	地元の案内人と歩く農村散策と、地元のおばあちゃんがつくる昔ながらの食を堪能。
パラグライダー・タンデム体験	2,000円～	前日	阿蘇ネイチャーランド	路線バス	インストラクターと一緒に搭乗するパラグライダー体験。初心者でも阿蘇の大空へ。
エコトレッキング体験	3,000円(昼食別途)	1週間前	JR宮地駅 茗ヶ原入口バス停	路線バス&送迎	中央火口丘コース及び北外輪渓流コースなど、阿蘇自然案内人がエスコート。
アロママッサージ	5,000円～	前日	各旅館		天然100%アロマオイルの香りの力で、心や身体をリラックス。アロマセラピー効果。

■多彩な温泉で心身ともにリフレッシュ 九州で人気の温泉地を巡る温泉三昧の旅

エリア:北阿蘇

内容	料金(1名)	申し込み締切	体験会場・場所	体験会場への交通	内容
エコトレッキング体験	3,000円(昼食別途)	1週間前	茗ヶ原入口バス停	路線バス&送迎	北外輪の渓流(マゼノ渓谷)と草原(押戸石の丘)を阿蘇自然案内人がエスコート。
ホーストレッキング体験	1時間8,400円	前日	夢☆大地グリーンバレー	路線バス&送迎	阿蘇の広大な草原で、乗馬トレッキングをマスターするプログラム。昼食は+500円。

■阿蘇火山の懷で抱かれる秘湯で過ごす本格的湯治 ～本物のゆっくり、のんびりを堪能～

エリア:南阿蘇

内容	料金(1名)	申し込み締切	体験会場・場所	体験会場への交通	内容
①エコトレッキング体験	3,000円(昼食別途)	1週間前	高森町観光交流センターなど	路線バス&送迎	南外輪のブナの原生林や阿蘇神話街道など、阿蘇自然案内人がエスコート。
②南阿蘇の8つのコースから選べるゴルフ・コース	10,000円以内/R	前日	南阿蘇地域のゴルフ場	路線バス&送迎	南阿蘇の自然を活かしたゴルフ・コースが8ヶ所あり。ダイナミックにプレーできる。
③南阿蘇の3つのコースから選べるパークゴルフ	500円/日	前日	南阿蘇村のパークゴルフ場	路線バス&送迎	南阿蘇村には自然を活かしたパークゴルフ場が3箇所あり。一日中プレーできる。
④阿蘇そば打ち体験	2,000円～	前日	南阿蘇そば道場	路線バス	阿蘇産のそばで本格的な手打ち体験。つくったそばは、その場で食べることができる。
⑤高森田楽料理	2,000円～	前日	田楽の里など	路線バス	自分たちで囲炉裏を囲んで焼きながら、自家製味噌をつけて食べる本格的な田楽。
⑥阿蘇あか牛料理	3,000円～	前日	あか牛の館など	路線バス	阿蘇地域で誕生して肥育まで一環して飼育された「あか牛」は安全安心ヘルシー。
⑦蘇陽峡カヌー体験	9,800円(昼食・入浴付)	1週間前	五ヶ瀬川	送迎	秘境/蘇陽峡を流れる五ヶ瀬川で、プロによるレクチャー付で安心して参加。
⑧ブルーベリージャム・パン作り体験	7,350円(昼食付)	1週間前	そよ風パーク	送迎	ブルーベリージャムとパン作りの2種類の体験+お昼は地元の山菜バイキング。

■ゆっくり、のんびり、そしてアクティブに おとなの時間を満喫する南阿蘇高原ペンション村プラン

エリア:南阿蘇

内容	料金(1名)	申し込み締切	体験会場・場所	体験会場への交通	内容
①エコトレッキング体験	3,000円(昼食別途)	1週間前	高森町観光交流センターなど	路線バス&送迎	南外輪のブナの原生林や阿蘇神話街道など、阿蘇自然案内人がエスコート。
②南阿蘇の8つのコースから選べるゴルフ・コース	10,000円以内/R	前日	南阿蘇地域のゴルフ場	路線バス&送迎	南阿蘇の自然を活かしたゴルフ・コースが8ヶ所あり。ダイナミックにプレーできる。
③南阿蘇の3つのコースから選べるパークゴルフ	500円/日	前日	南阿蘇村のパークゴルフ場	路線バス&送迎	南阿蘇村には自然を活かしたパークゴルフ場が3箇所あり。一日中プレーできる。
④阿蘇そば打ち体験	2,000円～	前日	南阿蘇そば道場	路線バス	阿蘇産のそばで本格的な手打ち体験。つくったそばは、その場で食べることができる。
⑤高森田楽料理	2,000円～	前日	田楽の里など	路線バス	自分たちで囲炉裏を囲んで焼きながら、自家製味噌をつけて食べる本格的な田楽。
⑥阿蘇あか牛料理	3,000円～	前日	あか牛の館など	路線バス	阿蘇地域で誕生して肥育まで一環して飼育された「あか牛」は安全安心ヘルシー。
⑦ペンション泊だけ特別ツアー	2,500円	前日	各ペンション	送迎	苔むした清水滝と不動尊探検、里山&高原の野鳥&野草観察、11湧水群散策など
⑧天体観測	1,000円	前日	森のアトリエ	徒歩	
⑨デコパージュ	500円	前日	ウッドベッカー	徒歩	
⑩押し花	200円	前日	アンジェリカ	徒歩	
⑪蘇陽峡カヌー体験	9,800円(昼食・入浴付)	1週間前	五ヶ瀬川	送迎	秘境/蘇陽峡を流れる五ヶ瀬川で、プロによるレクチャー付で安心して参加。
⑫ブルーベリージャム・パン作り体験	7,350円(昼食付)	1週間前	そよ風パーク	送迎	ブルーベリージャムとパン作りの2種類の体験+お昼は地元の山菜バイキング。

■医療機関によるメディカルチェック(全プラン共通)

日赤メタボ血管ドック(全国初)	44,000円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&送迎	心疾患や脳血管疾患の原因による動脈硬化の進行を調べる、全国でも珍しいドックです。頭部MRA・頸動脈超音波・胸部CT・ABI(血圧脈波)検査などを用いて全身の血管状態を短時間に調べることができ、心疾患や脳血管疾患の予防に役立てることができ
PET-CT検診(基本コース)	110,000円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&	がんの早期発見に威力を発揮する最新の検査として注目を集めているPET(陽電子放出断層)検査。これにCTを組み合わせ、全身のがんを検査することができます。
1日人間ドック(標準コース)	39,900円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&送迎	基本的な検査を総合的に行う、人間ドックの標準コースです。
1日人間ドック(消化器コース)	58,000円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&送迎	内視鏡を用いて胃と大腸(小腸結腸まで)の検査を行い、胃がん発症の危険性を調べるヘリコバクターピロリ検査なども同時に行います。
1日人間ドック(レディースコース)	62,000円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&送迎	標準コースに、女性特有の病气(乳がん・子宮がんなど)の早期発見につながる検査を追加しました。
脳専門ドック	50,000円	3週間前	日赤熊本健康管理センター	路線バス&鉄道&送迎	脳血管疾患や認知症の早期発見(予防)を目指す、脳の専門ドックです。