

LIFE IS TRAVEL

1299/168 CASA VILLE RAMKHAMHENG-WONGWEAN 2,
KEHAROMKLAO ROAD, KLONGSONGTONNOON, BANGKOK 10520

1299/168 หมู่บ้านคาสาวิลล์ งามคำแหง-วงแหวน 2 ถนนเคหะร่มเกล้า คลองสองต้นนุ่น กรุงเทพฯ 10520

 LIFEISTRAVELTOUR

 WWW.LIFEISTRAVEL.CO.TH.

 LIFEISTVL@GMAIL.COM

 @LIFEISTRAVEL

 092-141-6162

LIFE IS
TRAVEL



LIMITED PARTNERSHIP

ใบอนุญาตเลขที่ 11/05913



@LIFEISTRAVEL



BJ-SHIGOKU261130

THE BETTER CINEMATIC

KAGAWA OKAYAMA SHODOSHIMA ISLAND

เกาะมะกอก..จุดเช็กอินลับสำหรับคนชอบเที่ยวแบบไม่ซ้ำใคร

วันหยุด ส.9

 30 พ.ย.-07 ธ.ค. 2569

85,900



ล่องเรือช่องเขาโอโมเตะ



อะวะ โอโดริ โคคัง



กระเช้าหุบเขาคังคาเคอิ



ช่องแคบนาธุโตะ



ศาลเจ้าคิมิฮิโระ



ออนเซ็น 4 คับ



บน.กระเป๋า 23 กก.X2



8Days 5Night

หุบเขาอียะ | สะพานคะชิระบาชิ | ศาลเจ้าโคโตฮิระ | สวนริทสึริน | นั่งเฟอร์รี่สู่เกาะโซโดชิมะ
ถนนเองเจิลริด์ | SHODOSHIMA OLIVE PARK | นั่งเฟอร์รี่สู่โอกายาม่า | เขตอนุรักษ์เมืองเก่าคุราชิกิ



ช้อปปิ้ง ชนดะโกเบพรีเมียมเอาท์เล็ต | ชินโซบาชิ | อีออน

HIGHLIGHT



ช่องแคมนารูโตะ



อะวะโอะโตะริไคดง



ชมสะพานคะซึระนาชิ



ล่องเรือชม
หุบเขาโอบิโนเคะ



Shodoshima Olive Park
เกาะมะกอก



นั่งกระเช้าชมภูเขา
ดังดาเคอิ



เขตอนุรักษณ์เมืองเก่า
ดุราซึกิ



ศาลเจ้าคิโนสึอิโกะ



JL 728 (01:10)

BKK

กรุงเทพฯ

ขาไป

JL 728 (08:10)

KIX

คันไซ(โอซาก้า)

JL 727 (00:45)

KIX

คันไซ(โอซาก้า)

ขากลับ

JL 727 (05:00)

BKK

กรุงเทพฯ

สายการบินที่ได้รับรางวัลขึ้นประหยัดที่ดีที่สุดในโลก สะดวกสบาย อาหาร และความบันเทิง



พัทออนเซนบนเกาะโฮโดชิมะ
1 คืน



RECOMMENDED



บุฟเฟ่ต์
ซาบุสโด้ญี่ปุ่น



ปิ้งย่าง
เนื้อคุณภาพ



ชิโกกุ &
ชูโกกุ



ออนเซน
4 คืน



น้ำดื่มฟรี
วันละ 1 ขวด



น้ำหนัก 2 ใบ
ใบละ 23 กก



0น
ฟลิวเชอร์5ส



15 ท่าน
ออกเดินทาง



4 ดาว
มาตรฐานญี่ปุ่น



พักใจกลาง
แหล่งช้อปปิ้ง



ไม่บังคับ
ทิปโกลด์



เช็คอิน
20 ท่านเท่านั้น



ไม่หลง
ร้านช้อปปิ้ง

กำหนดการเดินทาง	ผู้ใหญ่พักห้องละ 2 ท่าน	เด็กมีเตียงพักกับ ผู้ใหญ่ 1-2 ท่าน[อายุ 7-11 ปี]	เด็กไม่มีเตียงพักกับผู้ ใหญ่ 2 ท่าน[อายุ 2-6 ปี]	พักเดี่ยวเพิ่ม	JOINLAND
30 พ.ย.-07 ธ.ค. 2569 (รับ20 ท่านเท่านั้น)	85,900.- วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ ร.9	85,900.-	78,900.-	13,900.-	53,900.-
จัดกรุ๊ปส่วนตัว 4-6ท่าน (ใช้รถตู้ ไม่รวมตัว)	ราคาเริ่มต้น 99,000.-	99,000.-	93,000.-	13,900.-	-
หมายเหตุ ราคานี้เป็นราคารวมภาษีน้ำมัน 14,000 บาท ณ วันที่ 24 เม.ย.69 กรณีออกตัวก่อนการเดินทางแล้วมีการ ปรับเปลี่ยนราคาน้ำมันตามสถานการณ์โลกทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเก็บค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามการเปลี่ยนแปลงของภาษี ณ วันนั้น					

วันที่	โปรแกรมการเดินทาง	เช้า	บ่าย	ค่ำ	โรงแรม
1	กรุงเทพฯ-สนามบินสุวรรณภูมิ	-	-	-	-
2	สนามบินคันไซ-ช่องแคบนารุโตะ-เมืองโทคุชิมะ- อะวะ โอะโตะริ ไคคัง-แช่น้ำแร่	✈	L	H	KATZURABASHI HOTEL หรือเทียบเท่า 🍷
3	หุบเขาอียะ-ชมสะพานคะชิระบาชิ-ช่องเขาโอโบเคะ-ล่องเรือ ชมหุบเขา-ศาลเจ้าโคโตะฮิระ-แช่น้ำแร่	B	L	H	SAKURA NO SHOU KOTOHIRA GRAND HOTEL หรือเทียบเท่า 🍷
4	สวนริทสึริน-นั่งเฟอร์รี่สู่เกาะโฮโดชิมะ-ชมถนนแองเจิลไรด์- Shodoshima Olive Park-แช่น้ำแร่	B	L	H	OLIVEAN SHODOSHIMA YUHIGAOKA หรือเทียบเท่า 🍷
5	นั่งกระเช้าหุบเขาคังคาเคอิ-นั่งเฟอร์รี่กลับสู่โอกายาม่า-เขต อนุรักษณ์เมืองเก่าคุราซิกิ	B	L	H	WASHU BLUE RESORT KASAGO หรือเทียบเท่า 🍷
6	ศาลเจ้าคิบิฮิโกะ-เมืองโกเบ-ชั้นดะ โกเบพรีเมียมเอาท์เล็ท- เมืองโอซาก้า	B	L	D	CANDEO NAMBA HOTEL หรือเทียบเท่า★★★★
7	ช้อปปิ้งชินไซบาชิ-อออน-สนามบินคันไซ	B	X	X	
8	กรุงเทพฯ	✈			

วันที่หนึ่ง : กรุงเทพฯ – สนามบินสุวรรณภูมิ

21.00 น. นัดหมายพบกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ ประตูดุหมายเลข 6 เคาเตอร์ P เจแปนแอร์ไลน์
จุดนัดพบ ป้ายบริษัททัวร์ เจ้าหน้าที่บริการช่วยเหลือผู้โดยสารและกระเป๋าสานเดินทาง

เที่ยวบินขาไป JL 728 BKK-KIX 00.55-08.10

เที่ยวบินขากลับ JL 727 KIX-BKK 00.45-05.00

**** การจัดที่นั่งของกลุ่มเป็นไปตามเงื่อนไขของสายการบิน ทางทัวร์ไม่สามารถจัดที่นั่งได้ ****

**** บริการท่านด้วยอาหารแบบ FULL SERVICE โหลดสัมภาระท่านละ 2 ชิ้น ชิ้นละ 23 กิโล****



*****สำคัญสำหรับการจองทัวร์ สำหรับอาหารทุกมื้อรบกวนทุกท่านในขณะโปรดยกยบุคคลว่าไม่ทานเนื้อวัว / เนื้อหมู / ปลาดิบ / มังสวิรัติ / หรือแพ้อาหารประเภทใดบ้าง มีผลต่อการจัดอาหารให้ในบางมื้อที่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหน้างานได้ *****

วันที่สอง : สนามบินคันไซ – ช่องแคบนารุโตะ – เมืองโทคุชิมะ – อะวะโอะโตะริโคคัง – แชน้ำ

00.55 น. ออกเดินทางสู่สนามบินคันไซ ด้วยเที่ยวบิน JL 728 สายการบินเจแปนแอร์ไลน์

08.10 น. ถึง สนามบินคันไซ ประเทศญี่ปุ่น นำท่านผ่านตรวจคนเข้าเมืองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชม (155 กม.) นำท่านเดินทางสู่ ช่องแคบนารุโตะ เป็นที่ตั้งของเมืองท่านารุโตะ เป็นจุดชมทิวทัศน์ริมทะเลในเซโตะได้ทั้งกลางวันและสามารถชมวิวแสงไฟที่ประดับบนสะพานในยามค่ำคืน
นำท่านชมปรากฏการณ์ของกระแสน้ำวนนารุโตะ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติอันเกิดจากความต่างระดับของกระแสน้ำจากทะเลในเซโตะไหลมาบรรจบกับกระแสน้ำจากช่องแคบคิอิซึ่งต่างระดับถึง 1.5 เมตร ทำให้ตรงช่องแคบนารุโตะแห่งนี้กลายเป็นน้ำวนขนาดใหญ่กว้าง 20 กิโลเมตรและหมุนวนเหมือนด้วยความเร็ว 20 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นสิ่งธรรมชาติสร้าง สรรค์ได้ที่น่าอัศจรรย์ที่สุดแห่งหนึ่ง



กลางวัน รับประทาน อาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 35 นาที (28 กม.) ชมโชว์อะวะโอะโดะริไคคัง นั่นคือสถานที่ในร่มสำหรับเพลิดเพลินกับการชมการรำรำอะวะโอะโดะริ ได้ตลอดทั้งปี ด้วยการจัดแสดงเครื่องแต่งกายและเครื่องดนตรีของจริงที่ใช้ในการรำรำชนิดนี้ และภายในห้องโถงใหญ่ก็จะมี การสาธิตการรำรำอะวะโอะโดะริ โดยผู้เชี่ยวชาญวันละ 5 รอบ ซึ่งตอนจบการแสดงก็จะมีช่วงให้นักท่องเที่ยวได้ร่วมรำรำไปด้วยกัน จากชั้น 5 ของอะวะโอะโดะริ ไคคัง



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชม (116 กม.)

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารของโรงแรม



เข้าพัก ณ โรงแรม KATSURABASHI HOTEL หรือเทียบเท่า



หลังจากรับประทานอาหารให้ท่านได้ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้ากับการเข้านอนตามอัธยาศัย

****กรณีที่พักนอนบนรถบัสลูกค้าแจ้งล่วงหน้าหากไม่สามารถนอนพื้นหาตามได้ หรือต้องการริเควลเตียง เนื่องจากที่พักนอนส่วนใหญ่เป็นแบบพื้น และบางโรงแรมหากต้องการริเควลเตียงอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม****



วันที่สาม : หุบเขาอียะ – ชมสะพานคະซีระบาชิ – ช่องเขาโอโบเคะ – ล่องเรือชมหุบเขา –
ศาลเจ้าโคโตะฮิระ – แชน้ำแร่

เช้า รับประทาน อาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 นาที (1 กม.) หุบเขาอียะเดินชมสะพานคະซีระบาชิ เป็นสะพานที่สร้างขึ้นจาก
ถาวรีย ยาว 45 เมตร และหนักเกือบ 5 ตัน ในอดีตใช้ในการเดินทางข้ามแม่น้ำเหนือหุบเขาอียะ ปัจจุบัน
ได้รับการกำหนดให้เป็นทรัพย์สินทางวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีรูปร่างและมีความสำคัญแห่งชาติ มีผู้คนมาเที่ยว
ชมเป็นจำนวนมากทุกปี จากช่องว่างที่พื้นสะพานจะมองเห็นสายน้ำที่ไหลอยู่เบื้องล่าง ชวนหวาดเสียวจน
อาจถึงขั้นขาสั่นได้เลยทีเดียว



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 20 นาที (13.4 กม.) **หุบเขาโอโบเคะ** นำท่านชมทัศนียภาพของธรรมชาติด้วยการล่องเรือแม่น้ำโยชิโนะ โดยมีช่องแคบเขาหินโอโบเคะและโคโบเคะโอบอ้อมแม่น้ำสายนี้ว่าเป็นแม่น้ำที่ใสสะอาดแห่งสุดท้ายในญี่ปุ่น ท่านสามารถสัมผัสสัมผัสความงามของสื่อน้ำมรกตแห่งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่อากาศแจ่มใส ลำธารโดนแสงพระอาทิตย์ส่องให้เห็นถึงความใสสีเขียวมรกตได้เห็นชัดยิ่งขึ้น โดยช่องแคบเขาหินโอโบเคะมีความยาวถึง 3 กิโลเมตร ในฤดูใบไม้แดงที่เต็มไปด้วยใบไม้หลากสีถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวอดนียมอีกแห่งหนึ่งของเกาะชิโกกุ



กลางวัน รับประทาน อาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชม (44.3 กม.) **ศาลเจ้าโคโตะฮิระ** สถานที่แห่งนี้คือศาลเจ้ายอดนิยมซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ คอนปิระซัง เป็นศาลเจ้าใหญ่ของศาลเจ้า “โคโตะฮิระ” หรือ “คอนปิระ” ในญี่ปุ่น และได้รับการเคารพบูชามาตั้งแต่สมัยโบราณในฐานะ “เทพเจ้าของท้องทะเล” ที่นี้มีบันไดที่ยาวมาก โดยมีด้วยกัน 1,368 ขั้น บริเวณโดยรอบของศาลเจ้านั้นเต็มไปด้วยร้านค้ามากมาย เช่น คาเฟ่, บ้านน้ำชา, ร้านของที่ระลึก และร้านอาหารอยู่



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 นาที (1 กม.)

ค่ำ รับประทาน อาหารค่ำ ณ ห้องอาหารของโรงแรม



เข้าพัก ณ โรงแรม **SAKURA NO SHOU KOTOHIRA GRAND HOTEL** หรือเทียบเท่า 

หลังจากรับประทานอาหารให้ท่านได้ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้ากับการเขื่อนเซนตามอัยาศัย

****กรณีพักออนเซนรบกวนลูกค้าแจ้งล่วงหน้าหากไม่สามารถนอนพื้นหาตามิได้ หรือต้องการริเควลเตียง เนื่องจากที่พักออนเซนส่วนใหญ่เป็นแบบพื้น และบางโรงแรมหากต้องการริเควลเตียงอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม****



วันที่สี่ : สวนริทสึริน – นั่งเฟอร์รี่สู่เกาะโฮโดชิมะ – ชมถนนแองเจิลโร้ด –
Shodoshima Olive Park – แชน้ำแร่

เช้า รับประทาน อาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 45 นาที (37.4 กม.) สวนริทสึริน เป็น 1 ใน 3 ของสวนที่มีภูมิทัศน์สวยงามและมีชื่อเสียงที่สุดของญี่ปุ่น เป็นสวนขนาดใหญ่ครอบคลุมพื้นที่มากถึง 750,000 ตารางเมตร มีทั้งภูเขาและสระน้ำในบริเวณสวน พร้อมด้วยภูเขาชิง สูงตระหง่านอยู่เบื้องหลัง ภายในบริเวณสวนมีสระน้ำ 6 สระและเนินเขาจำลอง 13 จุด การวางตำแหน่งของต้นสน สะพาน และการจัดวางหินต่างๆ งดงามลงตัว เหมาะจะถ่ายรูปทิวทัศน์สวยๆ



กลางวัน รับประทาน อาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 15 นาที (2.9 กม.) หลังจากนั้นพาท่านนั่งเฟอร์รี่สู่เกาะโฮโดชิมะ เป็นเกาะในทะเลเซโตะเนื่องจากเกาะแห่งนี้ มีสภาพอากาศที่อบอุ่น จึงกลายเป็นแหล่งปลูกต้นมะกอกที่สำคัญของประเทศญี่ปุ่น และยังเป็นแหล่งผลิตโซยุชั้นดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีสถานที่ท่องเที่ยว หลากหลายรูปแบบที่มีมุมถ่ายรูปสวย ๆ อยู่มากมาย ท่ามกลางบรรยากาศอันงดงามของท้องทะเลที่รายล้อม

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที (2.5 กม.) พาท่านชมความมหัศจรรย์ ทางธรรมชาติให้ได้ชมที่จุดชื่อว่า “ถนนนางฟ้า” (Angel Road) ซึ่งมีลักษณะเป็นสันดอน ทRAYที่ผุดขึ้นกลางทะเล เมื่อน้ำทะเลลด ก็ะกลายเป็นทางเดินที่เชื่อมไปยังเกาะเล็ก ๆ อีกเกาะที่อยู่ในทะเล ซึ่งในหนึ่งวัน จะมีช่วงเวลาที่น้ำลดจนเกิดเป็น สันดอนทรายเพียงสองครั้งเท่านั้น ซึ่งเชื่อกันว่าหากคู่ รักคู่ไหนได้เดินจับมือ กันเพื่อข้ามไปยังเกาะ เล็กบนถนนนางฟ้าแห่งนี้ ก็จะมีความรักที่มั่นคงและยืนยาวตลอดไป



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 17 นาที (10 กม.) ไม่พลาดหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวสุดฮิตบนเกาะแห่งนี้คือ “Shodoshima Olive Park” 2,000 ต้น 120 ชนิด อีกทั้งเคยเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง “Kiki's Delivery Service” ซึ่งต้นฉบับคืออนิเมชั่น ยอดนิยมจากสตูดิโอจิบลิ (Studio Ghibli) จึงมีผู้คนมาตามรอยถ่ายรูปเล่นกันอย่างสนุกสนานตามจุดต่าง ๆ ภายในสวน ให้ท่านสนุกกับการขี่ไม้กวาดโฉบท่าถ่ายรูปเก๋ๆ บริเวณกังหันลมสีขาวคู่กับวิวสวย ๆ ของทะเลเซโตะ นอกจากนี้มีเมนูเด็ดที่แปรรูปมาจากมะกอกให้ได้ชิมในหลากหลายรูปแบบ เช่น ซอฟต์ครีมมะกอก และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากผลมะกอกให้ซื้อกลับไปเป็นของฝากด้วย



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 20 นาที (12.9 กม.)

ค่า รับประทาน อาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม



เข้าพัก ณ โรงแรม OLIVEAN SHODOSHIMA YUHIGAOKA หรือเทียบเท่า



หลังจากรับประทานอาหารให้ท่านได้ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้ากับการเข่ออนเซนตามอัธยาศัย

****กรณีพักออนเซนรวมลูกค้าแจ้งล่วงหน้าหากไม่สามารถนอนพื้นหาตามิได้ หรือต้องการริเควลเตียง เนื่องจากที่พักออนเซนส่วนใหญ่เป็นแบบพื้น และบางโรงแรมหากต้องการริเควลเตียงอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม****



วันที่ห้า : กระเช้าหุบเขาคังคาเคอิ – นั่งเฟอรี่กลับสู่โอกายามา – เขตอนุรักษ์เมืองเก่าคุราชิกิ – แชน้ำแร่

เช้า รับประทาน อาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 20 นาที (12.9 กม.) นั่งกระเช้าหุบเขาคังคาเคอิ (Kankakei Gorge) บนเกาะโซโดชิมะ จังหวัดคางาวะ คือ 1 ใน 3 หุบเขาที่สวยงามที่สุดในญี่ปุ่น โดดเด่นด้วยหน้าผาหินรูปทรงแปลกตาและทิวทัศน์ และจุดถ่ายรูป 1 ในงานศิลปะของเทศกาลงานศิลปะเซโตอูจิ



กลางวัน รับประทาน อาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น

หลังจากนั้นนำท่านเดินทางสู่ท่าเรือโทโนะโซเพื่อกลับสู่โอกายามะ ใช้เวลาเดินทางข้ามเรือ 45 นาที จากนั้นนั่งรถต่อไปยังย่านเมืองเก่าเขตอนุรักษุราซิกิ

ใช้เวลาเดินทางประมาณ 20 นาที (12.9 กม.) เขตอนุรักษุราซิกิ เรียกได้ว่าเป็นตัวแทนสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดเลยที่เดียว ด้วยเสน่ห์ที่ไม่เหมือนใคร อาทิ กำแพงดินสีขาวของโกดังและบ้านโบราณที่เรียงรายไปตลอดเส้นทาง คลองสายเล็กๆ ที่สามารถล่องเรือชมวิวดูได้ สิ่งปลูกสร้างโบราณหลายแห่งภายในเมืองคุราซิกินั้นสร้างในสมัยเอโดะจนถึงสมัยเมจิ ปัจจุบัน บ้านและโกดังโบราณและสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ได้มีการดัดแปลงเป็นร้านค้า ร้านอาหาร คาเฟ่ พิพิธภัณฑ์ โรงแรม ลานเปียร์ และถนนยีนส์ที่คนรักยีนส์ไม่ควรพลาด ทำให้เมืองนี้มีการผสมผสานของสถาปัตยกรรมโบราณได้อย่างลงตัว



ค่า รับประทาน อาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม



เข้าพัก ณ โรงแรม WASHU BLUE RESORT KASAGO หรือเทียบเท่า



หลังจากรับประทานอาหารให้ท่านได้ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้ากับการเข่ออนเซนตามอัธยาศัย

****กรณีพักออนเซนบริเวณลูกค้าแจ้งล่วงหน้าหากไม่สามารถนอนพื้นหาตามิได้ หรือต้องการริเควลเตียง เนื่องจากที่พักออนเซนส่วนใหญ่เป็นแบบพื้น และบางโรงแรมหากต้องการริเควลเตียงอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม****



วันที่หก : ศาลเจ้าคิบิสึอิโกะ – เมืองโกเบ – ชันตะโกเบพรีเมียมเอาท์เล็ต – เมืองโอซาก้า

เช้า รับประทาน อาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ศาลเจ้าคิบิสึอิโกะ เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ของเมืองโอคายาม่าสร้างขึ้นเพื่อบูชา คิบิสึอิโกะ โนะ มิโกโตะ (Kibitsuiko-no-Mikoto) เจ้าชายในตำนาน ที่เชื่อกันว่าเป็นต้นแบบของเทพนิยายเรื่อง โมโมทาโร่ (Momotaro) ลักษณะที่โดดเด่นที่สุดของที่นี่คือทางเดินยาว 360 เมตร เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินจะมองเห็นดอกไม้ตามฤดูกาลที่สวยงามแบ่งบานอยู่สองข้างทาง ศาลเจ้าแห่งนี้สวยงามทุกช่วง ดอกซากุระช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ โป๊ตัมและอาซาเลียในเดือนพฤษภาคม แต่ที่สวยงามที่สุดคือสวนดอกไฮเดรนเยีย บานสะพรั่งในเดือนมิถุนายนของทุกปี



กลางวัน รับประทาน อาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น

ชั้นตะเพริเมียมเอาท์เล็ต Kobe Sanda Premium Outlets ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของโกเบ เดินทางได้อย่างสะดวกจากใจกลางเมือง เป็นพื้นที่เปิดโล่งที่การออกแบบผสมผสานสไตล์อเมริกัน ที่นี่ยังได้รวบรวมสินค้าแบรนด์ชั้นนำกว่า 210 แบรนด์ ให้ท่านได้ช้อปปิ้งอย่างเต็มที่



ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ร้านอาหารญี่ปุ่น



เข้าพัก ณ โรงแรม CANDEO NAMBA OSAKA HOTEL หรือเทียบเท่า★★★★



วันที่เจ็ด : ช้อปปิ้งชินไซบาชิ – อีออน – สนามบินคันไซ

เช้า รับประทาน อาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ช้อปปิ้ง ณ ย่านชินไซบาชิ (SHINSAIBASHI) ให้ท่านเพลิดเพลินกับการช้อปปิ้งสินค้ามากมายหลายชนิด ทั้งแบรนด์เนม และสินค้าญี่ปุ่น และย่านสตรีทฟู้ด บนถนน โดทงบุริ อาหารขึ้นชื่อของเมืองโอซาก้า เช่น ทาโกยากิ โอโคโนมียากิ ราเมน คุริชิตตสุ และอีกมากมาย



ช้อปปิ้งอีออน ให้ท่านได้เพลิดเพลินกับการช้อปปิ้งของฝาก ของใช้ ผลไม้ ขนม และสินค้านานาชนิดหรือเพลิดเพลินกับสินค้าราคาถูก ณ ร้าน 100 เยน

เพื่อไม่รบกวนเวลาช้อปปิ้งของท่าน อิสระรับประทานอาหารกลางวันและ อาหารค่ำตามอัธยาศัย

ได้เวลาอันสมควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินคันไซ เพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ

วันที่แปด : สนามบินคันไซ – กรุงเทพฯ

00.45 น. ออกเดินทางสู่สนามบินสุวรรณภูมิ ด้วยเที่ยวบิน JL 727 สายการบินเจแปนแอร์ไลน์

05.00 น. เดินทางถึงท่าอากาศยานสนามบินสุวรรณภูมิประเทศไทย โดยสวัสดิภาพและความประทับใจ

*** กรุ๊ปการันตีออกเดินทาง 15 ท่าน กรณีไม่ถึงจำนวน ขอปรับราคาทัวร์หรือยกเลิกการเดินทาง ***

**** โปรแกรมอาจจะมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของสภาพอากาศและฤดูกาล ****

อัตราค่าบริการนี้รวม



ค่าตัวเครื่องบินไป-กลับตามสายการบินที่ระบุ พร้อมคณะ รวมภาษีน้ำมันและสนามบิน



ค่าน้ำหนักกระเป๋าตามที่สายการบินกำหนดไป-กลับ กรณีเกินลูกค้าต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย



ค่าบริการน้ำแร่วันละ 1 ขวด (ประเทศญี่ปุ่น) ยกเว้นวันอิสระของทัวร์



ค่าจ้างมัคคุเทศก์บริการตลอดการเดินทาง



ค่ารถโค้ชปรับอากาศตามขนาดของกลุ่มทัวร์ และตามที่รายการระบุ



ค่าห้องพักโรงแรม 2 ท่าน *ข้อมูลสำคัญโรงแรม*



ค่าอาหารตามที่รายการระบุ



ค่าเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ ตามรายการที่กำหนด



รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และหัก ณ ที่จ่าย 3% เฉพาะค่าบริการ



ค่าประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ(อุบัติเหตุ) เงินไต่ถามค่าธรรมเนียม วงเงินสูงสุด 1,000,000 บาท

อัตราค่าบริการนี้ไม่รวม



ค่าทำหนังสือเดินทางและเอกสารต่างตัวต่าง ๆ



ค่าทำวีซ่า (กรณีทางรัฐบาลญี่ปุ่นให้กลับมาใช้วีซ่า ผู้เดินทางต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม)



ค่าใช้จ่ายที่เป็นส่วนตัว ที่ไม่ระบุไว้ในรายการ เช่น ค่าโทรศัพท์ ค่าช้อปปิ้ง เป็นต้น



ค่าภาษีน้ำมัน ที่สายการบินเรียกเก็บเพิ่ม ภายหลังจากทางบริษัทได้ออกตัวแล้ว



ค่าประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ(สุขภาพ) เงินไต่ถามวงเงินตามกรมธรรม์



ค่าน้ำหนักกระเป๋าเกินกำหนด ลูกค้าต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย



ค่าทิปมัคคุเทศก์ และ คนขับรถ ตลอดการเดินทาง (ไม่บังคับทิปแล้วแต่ความพึงพอใจของลูกค้า)



ค่าอัพเกรดที่นั่ง หรือซื้อที่นั่งเพิ่มเติม ลูกค้าต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามที่สายการบินกำหนด



ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นจากเหตุสุดวิสัย ซึ่งไม่ใช่ความผิดพลาดในการดำเนินงานของทางบริษัทฯ อาทิเช่น สถานการณ์อันเนื่องมาจากสภาพอากาศ อุบัติเหตุ และอื่นๆ



กรุณาศึกษารายละเอียดทั้งหมดก่อนทำการจอง

เพื่อความถูกต้อง และ ความเข้าใจตรงกันระหว่างลูกค้า และบริษัทฯ ทัวร์ เมื่อท่านตกลงชำระมัดจำ หรือ ค่าทัวร์ทั้งหมดกับทางบริษัทฯ แล้ว ทางบริษัทฯจะถือว่าท่านได้ยอมรับเงื่อนไข ข้อตกลงต่างๆทั้งหมด





ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับโรงแรมญี่ปุ่น (ปัจจุบัน) โปรดทำความเข้าใจรายละเอียดของห้องพัก



- โรงแรมในประเทศญี่ปุ่นส่วนใหญ่มีห้องพักขนาดเล็ก
- กรณีห้องพักต่างประเทศ อาจจะไม่ได้อยู่ในชั้นเดียวกัน ขึ้นอยู่กับผังของโรงแรมนั้นๆ
- โดยปกติแล้วโรงแรมจะจัดห้องพักสำหรับ 2 ท่าน เป็นห้องพักเตียงคู่ (TWN) *กรณีต้องการห้องเตียงเดี่ยวสำหรับ 2 ท่าน (DBL) จะขึ้นอยู่กับประเภทห้องพักของโรงแรมนั้น และขึ้นอยู่กับการจัดการห้องของโรงแรม และโชด้ห้องอาจมีขนาดเล็กกว่าประเภทห้องพักเตียงคู่ (TWN)*
- ในกรณีห้องพักเดี่ยว 1 ท่าน (SGL) ส่วนใหญ่จะเป็น 1 เตียงขนาด 3.5-5 ฟุต หาก ณ วันที่เข้าพักห้อง 1 เตียงไม่เพียงพอ ทางโรงแรมอาจจัดห้องพัก 2 เตียงสำหรับท่าน
- โรงแรมประเภทเรียวกังจะมีห้องพักเป็นแบบ "Japanese Style นอนพื้น" หรือ "Western Style นอนเตียง" *ขึ้นอยู่กับจัดการของทางโรงแรม บางโรงแรมกรณีต้องการนอนแบบ Western Style อาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่ม**
- หากมีความประสงค์จะจองพัก 3 ท่าน/ห้อง (ห้องเตียงคู่+ที่นอนเสริม) ท่านต้องยอมรับในพื้นที่จำกัดของห้องพัก บางโรงแรมจัดเป็น EXTRA BED หรือ SOFA BED ขึ้นอยู่กับประเภทห้องพักของโรงแรม
- กรณีโรงแรมไม่สามารถจัดห้องพักสำหรับ 3 ท่านได้ในห้องเดียว ผู้เข้าพักจำเป็นต้องใช้ห้องพักเตียงคู่(TWN)+ห้องพักเตียงเดี่ยว (SGL) ผู้ใช้ห้องเตียงเดี่ยวจะต้องชำระค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ประเภทห้องพัก (เด็กอายุตั้งแต่ 6ปีขึ้นไป ต้องใช้เตียง)

 3.5 -5 ฟุต 1 เตียง	ห้องพักเดี่ยว SINGLE ROOM (SGL)	 3 - 3.5 ฟุต 2 เตียง	ห้องพักเตียงคู่ TWIN BED ROOM (TWN)
	ห้องพักสำหรับ 1 ท่าน มีค่าใช้จ่ายเพิ่มจากค่าทัวร์		ห้องพักสำหรับ 2 ท่าน
 5 ฟุต 1 เตียง	ห้องพักสำหรับ 2 ท่าน 1 เตียง DOUBLE BED ROOM (DBL)	 3 - 3.5 ฟุต 2 เตียง + 1 ที่นอนเสริม	ห้องพักสำหรับ 3 ท่าน (เสริมเตียง) TRIPLE BED ROOM (TRP)
	ห้องพักสำหรับ 2 ท่าน ห้องพักมีจำกัดและมีขนาดเล็กกว่าห้อง TWN		ห้องพักสำหรับ 3 ท่าน *หมายเหตุ*

*หมายเหตุ : กรณีทางโรงแรมไม่สามารถจัดห้องสำหรับ 3 ท่าน หรือ TRP (2 เตียง+1 ที่นอนเสริม) ในห้องเดียวกันได้ ผู้เข้าพักจำเป็นต้องใช้ห้องพักเตียงคู่ (TWN) + ห้องพักเตียงเดี่ยว (SGL)



ผู้ใช้ห้องพักเดี่ยวจะต้องชำระค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามเงื่อนไข



ราคาตั๋วเครื่องบินประกอบด้วย

- ✓ ค่าตั๋วเครื่องบินโดยสารระหว่างประเทศ **ชั้นประหยัด** (ไปและกลับ) โดยสายการบินเจแปนแอร์ไลน์
**** กรณีสนใจอัปเกรด BUSINESS CLASS หรือเลื่อนวันเดินทางกลับกรุณาติดต่อทางเรา ****
- ✓ ค่าธรรมเนียมเชื้อเพลิงและค่าภาษีสนามบินตามประกาศของแต่ละสายการบิน (ราคาอาจมีการปรับขึ้นในกรณีที่ราคาน้ำมันมีการปรับขึ้น แต่จะปรับตามความเป็นจริงที่สายการบินประกาศปรับเท่านั้น)
- ✓ ค่าสัมภาระและกระเป๋าเดินทางตามเงื่อนไขสายการบินเจแปนแอร์ไลน์ น้ำหนักกระเป๋าเดินทางต้องมีน้ำหนักไม่เกินท่านละ **2 ใบ ใบละ 23 กิโลกรัม** กรณีที่น้ำหนักกระเป๋าเกินที่สายการบินกำหนด ผู้โดยสารต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าปรับตามกฎหมายข้อกำหนดของสายการบินนั้นๆด้วยตนเอง



การชำระเงิน

- ✓ บริษัทรับมัดจำ **30,000.-** บาท สำหรับการจอง/ที่นั่ง
- ✓ ส่วนที่เหลือทั้งหมดชำระก่อนเดินทางอย่างน้อย 30 วัน **หรือตามเงื่อนไขพิเศษของทางบริษัทฯ กำหนด** (ทางบริษัทฯ อาจมีการเรียกเก็บส่วนที่เหลือทั้งหมดก่อน 30 วัน หรือจำเป็นต้องออกตั๋วเครื่องบินเพื่อเลี่ยงการเรียกเก็บเพิ่มค่าธรรมเนียมเชื้อเพลิงและค่าภาษีสนามบินตามประกาศครั้งใหม่ของสายการบินที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



การยกเลิกหรือเลื่อนการเดินทาง

*** ทางบริษัทรับการยกเลิกผ่านการแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น ***

มากกว่า 46 วันก่อนการเดินทาง	คืนเงินมัดจำทั้งหมด หรือ หักค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นตามจริง
ตั้งแต่ 45-30 วันก่อนการเดินทาง	ยึดเงินมัดจำ 10,000 บาท
ตั้งแต่ 29-15 วันก่อนการเดินทาง	คิดค่าบริการ 50% ของราคาทัวร์ทั้งหมด
ตั้งแต่ 14-0 วันก่อนการเดินทาง	เก็บค่าใช้จ่าย 100 % ของราคาทัวร์ทั้งหมด

เงื่อนไขและรายละเอียดของการเดินทาง (กรุณาศึกษารายละเอียดทุกข้อ)

- ❑ บริษัทฯ สงวนสิทธิ์เปลี่ยนแปลงรายทัวร์ตามความเหมาะสมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ข้อจำกัดด้านภูมิอากาศ ณ วันเดินทางจริง โดยจะคำนึงถึงความปลอดภัย และประโยชน์สูงสุดของท่านลูกค้าโดยส่วนใหญ่เป็นหลัก
- ❑ เมื่อท่านตกลงชำระเงินไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดให้กับทางบริษัทฯ ถือว่าท่านยอมรับเงื่อนไขการเดินทางที่ระบุไว้ทั้งหมด
- ❑ ในกรณีที่ลูกค้าต้องการจองและซื้อตั๋วโดยสารการบินภายในประเทศ(ไทย)หรือใช้เส้นทางบินมาจากประเทศอื่น เพื่อร่วมทัวร์ในประเทศญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางก่อนหรือหลังจากคณะทัวร์นั้น ๆ กรุณาติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ ทุกครั้ง (กรณีที่ท่านออกตั๋วโดยมิได้แจ้งให้บริษัทฯทราบล่วงหน้า ทางบริษัทฯ ไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นไม่ว่ากรณีใด ๆ)
- ❑ กรณีกองตรวจคนเข้าเมืองทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศปฏิเสธมิให้ท่านเดินทางเข้า/ออกเมือง บริษัทฯ ไม่คืนค่าทัวร์ในทุกกรณี
- ❑ บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบต่อการถูกปฏิเสธหรือห้ามออกนอกประเทศ หรือปฏิเสธการเข้าประเทศของผู้เดินทางได้ เนื่องมาจากผู้เดินทางอาจมีสิ่งผิดกฎหมาย เอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง ความประพฤติส่อไปในทางเสื่อมเสีย ภัยธรรมชาติ การประท้วง การก่อกวนจลาจล ความล่าช้าการเลื่อนหรือยกเลิกเที่ยวบิน และอุบัติเหตุที่เกิดจากความประมาทของนักท่องเที่ยวเอง
- ❑ เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว งดใช้บริการรายการใดรายการหนึ่งหรือไม่เดินทางพร้อมคณะ ถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการคืน ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น
- ❑ ท่านที่แพ้อาหารหรือไม่สามารถทานอาหารบางอย่างได้ อาหารที่เกี่ยวข้องกับศาสนา กรุณาแจ้งพร้อมการจองทัวร์

ตั๋วโดยสารและสายการบิน

1. ตั๋วโดยสาร

1.1 การเดินทางเป็นหมู่คณะ ผู้โดยสารจะต้องเดินทางไป-กลับพร้อมกัน หากต้องการเลื่อนวันเดินทางไปหรือกลับ ท่านต้องชำระค่าธรรมเนียมเพิ่มตามเงื่อนไข (โปรดสอบถามและกรุณาแจ้งทันทีเมื่อทำการจองทัวร์)

การเปลี่ยนวันเดินทางขากลับต้องทำล่วงหน้าก่อน 30 วันเดินทางเท่านั้น

1.2 ที่นั่งบนเครื่องบิน เนื่องจากการจองเป็นหมู่คณะทางสายการบินจะเป็นผู้จัดทำที่นั่งให้เป็นกลุ่ม ในกรณีที่ไฟล์เดินทางในช่วงเทศกาลค่อนข้างแน่น อาจทำให้การจัดที่นั่งค่อนข้างยากแต่ทางบริษัทฯ จะพยายามให้ลูกค้าได้นั่งใกล้กันมากที่สุด

1.3 ค่าธรรมเนียมน้ำมันเชื้อเพลิงและค่าประกันวินาศภัยทางอากาศ คำนวณตามอัตราที่ทางสายการบินแจ้งค่าธรรมเนียม ณ วันออกราคาทัวร์ หากสายการบินเปลี่ยนแปลงอัตราค่าธรรมเนียมใด ๆ เพิ่มขึ้นในภายหลัง ถือเป็นค่าตัวเครื่องบินส่วนเพิ่มที่ผู้เดินทาง

ต้องเป็นผู้ชำระ

1.4 กรณีที่ทัวร์ออกตัวเครื่องบินไปแล้วลูกค้าไม่สามารถเดินทางได้ ทางสายการบินไม่อนุญาตให้เปลี่ยนชื่อตัวผู้เดินทางทุกกรณี บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าบริการใด ๆ

1.5 ในกรณีแจ้งยกเลิกการเดินทางภายหลังบริษัทฯ ออกตัวเครื่องบินไปแล้วไม่สามารถขอคืนเงินได้ทุกกรณี

1.6 การสะสมไมล์ของสายการบิน สามารถสะสมไมล์ได้

1.7 กรุณาแจ้งเบอร์สมาชิกสะสมไมล์ตั้งแต่เริ่มจองทัวร์ โดยกรอกในใบข้อมูลที่ทางบริษัทฯ ส่งให้เพื่อสิทธิประโยชน์สูงสุดของท่านเอง ในวันเดินทางไปและกลับ กรุณาเก็บหางบัตรขึ้นเครื่องทุกใบไว้ตรวจสอบภายหลังท่านกลับถึงเมืองไทย ว่าได้รับไมล์สะสม

เรียบร้อยแล้ว หากบัตรโดยสารขึ้นเครื่องหาย (Boarding Pass) ท่านไม่สามารถเรียกร้องใด ๆ ทั้งกับบริษัททัวร์และสายการบิน

2. สายการบิน

- 2.1 สำหรับผู้เดินทางซึ่งตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกอายุครรภ์ต้องอยู่ในดุลพินิจของแพทย์และครอบครัวว่าควรเดินทางหรือไม่ (โปรดแจ้งพนักงานทันทีเมื่อทำการจองตั๋ว) บริษัทฯ ขอเรียนว่าเราไม่อาจรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ไม่คาดคิดใด ๆ จึงขอสงวนสิทธิ์ไม่รับผู้ร่วมเดินทางที่มีอายุครรภ์เกิน 4 เดือน / ผู้มีประวัติครรภ์เคยมีปัญหาหรือมีประวัติคลอดก่อนกำหนด
- 2.2 บริษัทฯ ยกเว้นการคืนเงิน กรณีท่านแจ้งยกเลิกคณะที่ออกเดินทางในช่วงเทศกาลวันหยุดสำคัญทุกเทศกาล บริษัทฯ ต้องทำการยืนยัน,ชำระมัดจำค่าตัวหรือชำระเต็มจำนวนกับสายการบิน โดยเฉพาะเที่ยวบินพิเศษ เช่น Charter Flight จะไม่มี การคืนเงินมัดจำหรือค่าตัว ไม่ว่ายกเลิกเวลาใดและยกเลิกด้วยกรณีใด ๆ
- 2.3 บางรายการทัวร์ที่ต้องใช้สายการบินภายในประเทศน้ำหนักของกระเป๋าอาจถูกกำหนดให้ต่ำกว่ามาตรฐานได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละสายการบิน
- 2.4 อาหารบินเครื่องกรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อน 14 วันเดินทาง
- 2.5 กรุณาส่งหน้าพาสปอร์ตให้ตรงกับเล่มที่ใช้เดินทาง กรณีเปลี่ยนแปลงหรือทำเล่มใหม่กรุณาแจ้งก่อน 14 วันเดินทาง กรณีที่ส่งหน้าพาสปอร์ต หรือซื้อผิดทางบริษัททัวร์จะไม่รับผิดชอบต่อกรณีที่มีค่าใช้จ่ายในการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะอากาศ การเมือง

สายการบิน การจราจรช่วงเทศกาลหรือวันหยุดของญี่ปุ่น

และราคาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราแลกเปลี่ยนของเงินสกุลเยน

CUSTOMER DETAILS กรุ๊ป..... ระหว่างวันที่.....

*** กรุณารอกรายละเอียดให้ครบ ***

ข้อมูลผู้เดินทาง (PASSENGER DETAILS)

ชื่อ-นามสกุล (NAME - SURNAME)

เบอร์มือถือ (MOBILE NO.) _____ Line ID: _____

หมายเลขสมาชิกสะสมไมล์ (FREQUENT FLYER NO./ ROP) _____ (ถ้ามี)

ขอที่นั่งบนเครื่องบิน (REQUEST SEAT ON AIRPLANE) _____

ข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร (PERSONAL, HEALTH AND NUTRITION INFO.)

☐ ทานได้ทุกอย่าง (EAT ALL)

☐ ไม่ทานปลาดิบ (NO SASHIMI)

☐ ไม่ทานเนื้อวัว (NO BEEF)

☐ ไม่ทานสัตว์ปีก (NO POULTRY)

☐ ไม่ทานปลาไหล (NO EEL)

☐ ไม่ทานเนื้อแกะ (NO LAMB)

☐ อิสลาม (ISLAM)

☐ ไม่ทานหมู (NO PORK)

☐ อาหารฮาลาล (HALAL FOOD)

☐ ไม่ทานอาหารทะเล (NO SEAFOOD)

☐ ไม่ทานกุ้ง (SHRIMP)

☐ ไม่ทานหอย (SHELL)

☐ ไม่ทานปู (CRAB)

☐ ไม่ทานปลา (FISH)

โปรตีน _____

☐ เป็นมังสวิรัติ (VEGETARIAN)

☐ ทานไข่ (EGG)

☐ ไม่ทานไข่ (NO EGG)

☐ อื่นๆ ถ้ามี (OTHER) _____

โรคประจำตัว (MEDICAL PROBLEMS) : ☐ ไม่มี (NO) ☐ ถ้ามี โปรดระบุ (PLEASE SPECIFIC)

☐ สูบบุหรี่ (SMOKING)

☐ ไม่สูบบุหรี่ (NO SMOKING)