

| 日期 | 時間 | 行程 | 參考費用 | |
|---------------|---------------|---|---------------------------|-----------|
| 第一天 | | 桃園機場 → 花卷機場 | | |
| | 16:35 → 18:00 | 花卷機場 → 安比高原 <移動> 巴士約85分鐘 | 免費接駁車 | |
| | 18:00 → 19:00 | 安比高原 | | |
| | 19:00 → 20:00 | 晚餐 | | |
| | 20:00 → 20:05 | 安比高原 → 白樺之湯 <移動> 巴士約5分鐘 | 免費接駁車 | |
| | 20:05 → 20:55 | 泡湯 | | |
| | 20:55 → 21:00 | 白樺之湯 → 安比高原 <移動> 巴士約5分鐘 | 免費接駁車 | |
| | 20:50 → | 住宿:安比高原 | | |
| | 第二天 | 9:00 → 15:00 | 安比高原 | |
| | | 15:00 → 15:15 | 安比高原 → 安比高原站 | |
| 15:31 → 19:36 | | 安比高原站 → 釜石站 <移動> 電車約3小時16分鐘 | 車資 16,760円 | |
| 19:36 → 19:40 | | 釜石站 → 飯店 <移動> 徒步約4分鐘 | | |
| 20:00 → | | 飯店內晚餐 | | |
| 第三天 | | 11:33 → 12:09 | 釜石站 → 戀濱站 <移動> 電車約36分鐘 | 車資 6,000円 |
| | 12:09 → 12:12 | 參觀戀濱站 | | |
| | 12:12 → 12:28 | 戀濱站 → 盛站 <移動> 電車約16分鐘 | | |
| | 13:22 → 16:20 | 盛站 → 盛岡站前 <移動> 巴士約2小時58分鐘 | 車資 11,600円 | |
| | 17:50 → 18:00 | 盛岡站前 → 盛岡じゃじゃ麵 HOT JaJa <移動> 徒步約10分鐘 | | |
| | 18:00 → 20:00 | 晚餐 | | |
| | 20:00 → | 盛岡じゃじゃ麵 HOT JaJa → 飯店 | | |

| 日期 | 時間 | 行程 | 參考費用 |
|---------|---------------|----------------------------|------------|
| | 7:10 → 8:55 | 盛岡站 → 松島海岸站 | 車資 27,960円 |
| | | <移動> 電車約1小時45分鐘 | |
| | 9:00 → 9:40 | 松島周邊散步 | |
| | 9:40 → 10:00 | 松島 → 福浦橋 | |
| | 10:00 → 11:45 | 福浦橋散步 | 門票 600円 |
| | 11:45 → 12:00 | 福浦橋 → 松島魚市場 | |
| | 12:00 → 13:00 | 松島魚市場午餐 | |
| | 13:00 → 13:15 | 松島魚市場 → 透かし橋(縁結び橋) | |
| 第四天 | 13:15 → 13:45 | 透かし橋(縁結び橋)散步 | |
| | 13:45 → 14:00 | 透かし橋(縁結び橋) → 雪竹屋、松島蒲鉾本舖總本店 | |
| | 14:00 → 14:45 | 雪竹屋、松島蒲鉾本舖總本店 | |
| | 14:45 → 15:00 | 雪竹屋、松島蒲鉾本舖總本店 → 瑞巖寺 | |
| | 15:00 → 15:45 | 瑞巖寺散步 | 門票 1,200円 |
| | 15:45 → 16:00 | 瑞巖寺 → 松島直秀こけし二八屋物産店 | |
| | 16:00 → 16:45 | 木芥子彩繪 | |
| | 16:45 → 17:00 | 松島直秀こけし二八屋物産店 → 渡月橋 | |
| | 17:00 → 17:45 | 渡月橋散步 | |
| | 17:45 → 18:00 | 渡月橋 → 絶景の館 | |
| 18:00 → | 晚餐 | | |

合計 (參考價格) 2大2小約 64,120圓日幣 ~

*機票、餐費另計

交通方式 / 推薦的優惠票券資訊

■ 三陸鐵道1日通票車票

<https://www.sanrikutetsudou.com/ch-t/1day-free.html>