

バコロド周辺

週末観光プラン 完全ガイド

2026年版 | 4名様向け | 全8プラン | 予算・交通・マップ付き

出発・帰着起点: Acti-LABO (アクティラボ) Silay City, Negros Occidental

主要スポット & 移動時間(シライ起点)

The Ruins (タリサイ市)	約10分
マンブカル温泉 (ムルシア)	約50分
カンブエストハン高原 (タリサイ)	約35分
ラカウォン島 (カディス市沖)	1.5h+船
シライ市 歴史地区	徒歩圏内
カービンリーフ (サガイ市沖)	2h+船
ドン・サルバドール高原	約40分
バコロド市内	約20分

8
プラン数

4
名様向け

土日
日帰りOK

P3,500~
最安プラン

全8プラン ー覧

テーマ・予算・難易度で選ぼう | 起点: Acti-LABO (アクティラボ, シライ市)

1 バコロド市内+The R 土曜 歴史・グルメ・夕景 P5,000~6,000 Grab/タクシー 難易度:	2 マンプカル温泉 日曜 温泉・滝・自然 P3,500~4,500 直行バス (P60/人) 難易度:	3 キャンプエストハン 土曜 山岳アドベンチャー P5,000~6,500 シャトル (P90/人) 難易度:	4 ラカウオン島 日曜 ビーチ+フローティングバー P6,000~8,000 バス+ボート 難易度:
5 シライ市 歴史散歩 土曜 文化遺産・コロニアル P4,000~5,500 Grab往復 難易度:	6 カービンリーフ 日曜 秘境サンドバー P6,000~8,000 バス+チャーター船 難易度:	7 ドン・サルバドール泊 土日泊 避暑・星空・温泉 P8,000~12,000 レンタカー推奨 難易度:	8 バコロド全制覇 土曜 初心者向け全網羅 P5,000~6,000 Grab市内周遊 難易度:

難易度:

やさしい

ふつう

ハード

※予算は4名合計概算 (交通+入場+食事) | 起点: アクティラボ (シライ市)

(1)

バコロド市内 + The Ruins

歴史・グルメ・夕暮れ絶景プラン

【土曜日】日帰り

4名合計予算
約P5,000~6,000(4名)

交通手段
Grab/タクシー（シライ⇄バコロド往復約P600~800）

HIGHLIGHT
The Ruinsの夕日は必見！17時頃到着で黄金色に輝く廃墟を鑑賞。アクティラボで約25分。

MAP: maps.app.goo.gl/rKe8nYzXW1vqsxsWA

タイムスケジュール

歴史・グルメ・夕暮れ絶景プラン

出発/時間	内容	費用(4名)
08:30	Acti-LAB0発 -> Grabでバコロド市内へ（約25分）	P300~400
09:30	Bacolod Plaza・San Sebastian大聖堂 散策	
11:00	Negros Museum（砂糖産業の歴史展示）	P600
12:30	● Chicken Inasal ランチ（Aida's / Lion's Park）	P800
15:00	Capitol Lagoon Park ペダルボート	P200
17:00	● The Ruins（タリサイ）夕日鑑賞 ★日没は絶対おすすめ	P600
19:30	The Ruins内ディナー後 Grabでアクティラボ帰着	P2,000

4名合計予算: 約P5,000~6,000(4名)		
定休日: The Ruinsは月・土が定休の場合あり。要事前確認。	ベスト: 日没30分前の17時頃到着。夕映えが幻想的。	帰路: 夜のGrab手配は早めに。21時以降は台数減。

(2)

マンブカル
温泉リゾート

温泉・滝・自然リトリートプラン ★最安プラン

【日曜日】日帰り

4名合計予算

約P3,500~4,500(4名)★最安

交通手段

シライ/Libertad発 直行バス (P60~70/人 約1時間)

HIGHLIGHT

硫黄温泉ディッピングプール&7つの滝トレッキング！カンラオン山麓の大自然を満喫できる。ランチ。

MAP: maps.app.goo.gl/J6FXhN2nJJ9B7j6J7

タイムスケジュール

温泉・滝・自然リトリートプラン ★最安プラン

出発/時間	内容	費用(4名)
07:00	Acti-LAB0発 -> バスターミナルへ。Libertad発Mambukal行き	P240
08:30	Mambukal Mountain Resort 到着	
09:00	● 7つの滝トレッキング（往復約2時間）	P200
11:00	● 硫黄温泉ディッピングプール&日本式オフロ入浴	P200
12:30	リゾート内レストランでランチ	P1,200
14:00	ボートینگラグーン・プール遊泳	P120
16:00	帰路バス (P60/人) -> アクティラボ着 18:00頃	P240

4名合計予算: 約P3,500~4,500(4名)★最安

アクセス:

Libertadバスターミナル発直行バス。終点がリゾート

持ち物:

トレッキングシューズ・虫除けスプレー必携。

早出推奨:

週末混雑。8時到着目標で7時前出発がベスト。

キャンプエストハン 高原リゾート

山上アドベンチャー&ファミリープラン
【土曜日】日帰り

4名合計予算
約P5,000~6,500(4名)

交通手段
シライ -> iMart-Caltex East経由シャトル (P90/人片道) またはGrab

HIGHLIGHT
標高800m！バコロド・ネグロス島・パナイ島まで見渡すパノラマ。ウェーブプールで泳ぐ。恐竜像。

タイムスケジュール

山上アドベンチャー&ファミリープラン

出発/時間	内容	費用(4名)
07:30	Acti-LAB0発 -> Grabでバコロド iMart-Caltex Eastへ (約15分)	P200
08:00	シャトル出発 (iMart-Caltex East発)	P360
09:00	キャンプエストハン高原リゾート 到着	
09:15	入場 (P250/人) + ウェーブプール+コテージ	P1,600
10:30	● ジップライン・スカイバイク・ロープコース	P400
12:30	リゾート内レストランでランチ	P1,500
17:00	シャトル -> Grabでアクティラボ帰着	P560

4名合計予算: 約P5,000~6,500(4名)		
予約必須: 週末・祝日は3日前までに要予約。	服装: 標高800mで涼しい (18~25℃)。薄手の羽織持参。	シャトル: 8, 10, 12, 14, 16時発。帰りも要時刻確認。

(4)

ラカウォン島
ビーチリゾート

ビーチ+アジア最大フローティングバー
【日曜日】日帰り(早出必須)

4名合計予算
約P6,000~8,000(4名)

交通手段
Grabでバコロド北ターミナルへ -> Cadiz行きバス (P120/人 約2時間) + ボート (P310/人)

HIGHLIGHT

Tawhai Floating Bar (アジア最大規模) と白砂の透明ビーチ。アクティラボがおすすめ！
5:45出発が必須！

タイムスケジュール

ビーチ+アジア最大フローティングバー

出発/時間	内容	費用(4名)
05:45	Acti-LAB0発 -> Grabでバコロド北ターミナルへ (約25分)	P300
06:30	Cadiz行きバス乗車 (約2時間)	P480
08:30	Cadiz Viejo港 到着・受付 -> ボートへ (P310/人)	P1,240
10:00	● 遊泳・シュノーケル・コテージ休憩	P800
13:00	● Tawhai Floating Bar 体験 (P250/人)	P1,000
15:00	最終ボートで帰港 (17時最終厳守！)	
19:30	バス -> Grabでアクティラボ帰着 (21:00頃)	P780

4名合計予算: 約P6,000~8,000(4名)

最重要:
ボート最終17時！アクティラボ05:45出発必須。

支払:
島内はキャッシュレス（プリペイドカード）。ATMも利用可。

持込:
食べ物持込可（コルキッジP50/人）。現金は事前準備。

(5)

シライ市 "ネグロスのパリ"歴史散歩

コロニアル建築・文化遺産・グルメ ※アクティラボ近隣プラン
【土曜日】日帰り(近隣)

4名合計予算
約P4,000~5,500(4名)

交通手段
アクティラボから徒歩・トライシクル（P15~30/人）。シライ市内プランのため

HIGHLIGHT
アクティラボがあるシライ市が舞台。31棟が歴史的建造物。1920年代創業のEl Ideal Bakeryは必食！

MAP: maps.app.goo.gl/gQzRz8Wjpqa5Z6gD8

タイムスケジュール

コロニアル建築・文化遺産・グルメ ※アクティラボ近隣プラン

出発/時間	内容	費用(4名)
09:00	Acti-LAB0発 -> トライシクル/Grabでシライ歴史地区へ	P200
09:30	● Balay Negrense博物館（1897年建築）見学	P240
10:30	● Cinco de Noviembre通り 祖先の家々 散策	
12:00	● El Ideal Bakery（1920年代創業）でランチ	P1,000
14:00	San Diego大聖堂・シライ公園 散策	
16:00	● The Ruins（タリサイ）に立ち寄り夕暮れ	P600
18:30	バコロドでイナサルディナー後 アクティラボ帰着	P1,200

4名合計予算: 約P4,000~5,500(4名)		
近隣: アクティラボがシライ市内！最も交通費が安いプラン	Balay Negrense: 火~日 9-17:30（改修中の場合あり要確認）。	El Ideal Bakery: 毎日 6:30~18:30。地元名物パン必食。

(6)

カービンリーフ
秘境サンドバー

海洋保護区・シュノーケル・絶景（超早出必須）

【日曜日】日帰り(早出必須)

4名合計予算
約P6,000~8,000(4名)

交通手段
Grabでバコロド北ターミナルへ -> Sagay行きバス（P150/人 約2.5時間）+チ
ポート

HIGHLIGHT
200haの海洋保護区に囲まれた白砂サンドバー。透明度抜群でラカウオンヨリ

タイムスケジュール

海洋保護区・シュノーケル・絶景（超早出必須）

出発/時間	内容	費用(4名)
05:00	Acti-LAB0発 -> Grabでバコロド北ターミナルへ（約25分）	P300
05:45	Sagay City行きバス乗車（約2.5時間）	P600
08:00	Sagay港 到着・ボートチャーター手配	P1,200
09:00	Carbin Reef 到着（環境保全費別途）	P100
09:00	● シュノーケル・遊泳・サンドバー散策（~14時）	0
17:00	● Sagay名物シーフードディナー	P2,000
20:00	バス -> Grabでアクティラボ帰着（21:30頃）	P600

4名合計予算: 約P6,000~8,000(4名)		
天候依存: 前日に海況・天気予報を必ずチェック。悪天候で欠	エコ: サンゴに優しい日焼け止め製品のみ使用可。	ボート: 4名チャーター（P800~1,200）が効率的。

(7)

ドン・サルバドール
高原 1泊2日

避暑・星空・温泉・松林の特別プラン（1泊2日）

【土・日曜】1泊2日

4名合計予算
約P8,000~12,000(4名・宿泊込)

交通手段
レンタカー推奨（P2,500/日）またはGrabチャーター（シライからDSB約40分）

HIGHLIGHT
アクティラボから40~50分で別世界！松林・雲海・星空カフェ。翌日はマンブ（マングローブ）も。

MAP: maps.app.goo.gl/u4uKg4PUFhN6u8wS8

タイムスケジュール

避暑・星空・温泉・松林の特別プラン（1泊2日）

出発/時間	内容	費用(4名)
【08:00】	Acti-LAB0発 -> レンタカー/Grabでドン・サルバドールへ	000
【09:30】	● ドン・サルバドール到着。松林・山岳景観 探索	0
【10:30】	● Jomax Peak等 絶景カフェでコーヒー	P600
【】	● 高原リゾートチェックイン・星空観察・BBQ	000
【06:00】	● 早朝トレッキング・雲海鑑賞	00
【09:00】	Murcia経由 -> マンブカル温泉（プラン(2)のコース）	P1,960
【17:00】	アクティラボ帰着	0

4名合計予算: 約P8,000~12,000(4名・宿泊込)		
宿泊費: 4名でP3,000~6,000/泊（ログ・コテージ）。	気温: 朝晩15~22℃。防寒具・薄手ジャケット持参推奨。	電波: 山頂付近は携帯電波が入りにくいエリアあり。

(8)

バコロド全制覇 コンプリートプラン

初めてのバコロド！全スポット網羅の入門プラン

【土曜日】日帰り

4名合計予算
約P5,000~6,000(4名)★初心者最適

交通手段
Grab市内周遊（シライ⇄バコロド往復P600~800 + 市内移動P400程度）

HIGHLIGHT
ピアヤ工場から博物館・イナサル・The Ruins夕景まで欲張り1日プラン。初めてのプランから！

MAP: maps.app.goo.gl/pCsVExuTdQVXTRBm6

タイムスケジュール

初めてのバコロド！全スポット網羅の入門プラン

出発/時間	内容	費用(4名)
08:00□□	Acti-LAB0発 -> Grabでバコロド市内へ（約25分）	P300
08:30	● Bong Bong’s Piaya工場見学&お土産（P60/人）	P640
10:00	Bacolod Public Plaza・San Sebastian大聖堂	□□
11:00	Negros Museum（歴史・砂糖産業展示）	P600
12:30	● Chicken Inasal ランチ（Aida’s推奨）	P1,000
14:30	Capitol Lagoon Park 散策・ペダルボート	P200
16:30	● The Ruins（タリサイ）夕日鑑賞 ★絶対おすすめ	P600
19:30	ナイトマーケット&デザート後 アクティラボ帰着	P800

4名合計予算: 約P5,000~6,000(4名)★初心者最適		
初心者向け: 全8プランの入門編。初めての方はここから！	Piaya工場: 月~土開催（日曜要確認）。体験は要事前予約。	定休日: The Ruinsは月・土が定休の場合あり。事前確認必須。

比較表 & 共通アドバイス

起点: アクティラボ (シライ市) | 目的・予算・体力に合わせてプランを選ぼう

#	プラン名	テーマ	4名予算	移動	難易度	宿泊
1	バコロド市内+The Ruins	歴史・グルメ	P5,000~6,000	Grab	★☆☆	不要
2	マンプカル温泉	温泉・自然	P3,500~4,500	バス	★★☆	不要
3	カンプエストハン高原	山岳	P5,000~6,500	シャトル	★☆☆	不要
4	ラカウォン島	ビーチ	P6,000~8,000	バス+船	★★☆	不要
5	シライ市 歴史散歩	文化遺産	P4,000~5,500	Grab	★☆☆	不要
6	カービンリーフ	秘境	P6,000~8,000	バス+船	★★★	不要
7	ドン・サルバドール泊	避暑・高原	P8,000~12,000	車推奨	★★☆	1泊
8	バコロド全制覇	入門	P5,000~6,000	Grab	★☆☆	不要

現金・支払い

ラカウォン島はキャッシュレス(プリペイドカード)。ATMは島内なし。Sagay市街で事前現金メイン。

予約・確認

カンプエストハン・ラカウォンは週末3日前までに要予約。The Ruinsは月・土が定休

交通手段

GrabはバコロドとシライでOK。郊外はバスorチャーター車。レンタカー約P2,500~3,

食事予算

Chicken Inasal P150~200/人。ローカル食堂P80~100。リゾート内はP300~500/人。

バコロド周辺 アクセスマップ

起点: Acti-LAB0 (アクティラボ, シライ市) / Silay City, Negros Occidental

