

| 時刻 | 大糸線下り（松本-南小谷-糸魚川） | | | | | |
|----|-------------------|----------|--|----------|--|--|
| | 糸…糸魚川行 | | | | | |
| | 平日 | | | 土曜・休日 | | |
| 07 | [普通]糸 41 | | | [普通]糸 41 | | |
| 08 | [普通]糸 52 | | | [普通]糸 52 | | |
| 10 | [普通]糸 12 | | | [普通]糸 12 | | |
| 12 | [普通]糸 16 | | | [普通]糸 16 | | |
| 14 | [普通]糸 22 | [普通]糸 49 | | [普通]糸 49 | | |
| 16 | [普通]糸 28 | | | [普通]糸 28 | | |
| 17 | [普通]糸 22 | | | [普通]糸 22 | | |
| 18 | [普通]糸 37 | | | [普通]糸 37 | | |
| 21 | [普通]糸 25 | | | [普通]糸 25 | | |

| 時刻 | 大糸線 上り（糸魚川-南小谷-松本） | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|----------|--|--|
| | 南…南小谷行 松…松本行 塩…塩尻行 小…小淵沢行 新…新宿 | | | | | |
| | 平日 | | | 土曜・休日 | | |
| 07 | [普通]南 14 | | | [普通]南 14 | | |
| 09 | [普通]南 50 | | | [普通]南 50 | | |
| 11 | [普通]南 30 | | | [普通]南 30 | | |
| 14 | [普通]南 16 | | | [普通]南 16 | | |
| 16 | [普通]南 09 | | | [普通]南 09 | | |
| 18 | [普通]南 17 | | | [普通]南 17 | | |
| 21 | [普通]南 06 | | | [普通]南 06 | | |