

Prolite - Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi

Pernah lihat video aerobik warna-warni dari era 80-an dengan baju ketat neon, leg warmer, dan musik disko yang bikin semangat? Yup, itu adalah *Jazzercise*! Dulu sempat jadi tren besar, lalu pelan-pelan tenggelam, dan sekarang... *boom!* Jazzercise balik lagi jadi salah satu workout favorit di 2025.

Bedanya, sekarang konsepnya lebih segar, musiknya kekinian, dan vibes-nya makin inklusif. Menurut *Global Fitness Insights* (Agustus 2025), kelas Jazzercise di berbagai negara mengalami lonjakan peserta lintas generasi, dari Gen Z yang penasaran, milenial yang cari fun workout, sampai boomers yang ingin tetap aktif dengan cara yang nggak membosankan.

Kembalinya Jazzercise: Dari Era 80-an ke 2025

Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi



Baca Juga: Sutradara Exhuma Garap Film Vampir, Yoo Ah In hingga Choi Hyun Wook Masuk Jajaran Cast

Jazzercise pertama kali populer di akhir 1970-an dan meledak di 80-an sebagai gabungan aerobik, tari, dan latihan kekuatan. Gerakannya terinspirasi dari jazz dance, tapi disesuaikan untuk kebugaran.

Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi



Baca Selanjutnya
Tren Berkebun 2025: Taman Auto Aesthetic dari Lived-In Style sampai Kebun Vertikal