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



Baca Juga:Catat Jadwalnya 13 Cabor Porprov XV Jabar 2026 Digelar di Bandung

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.



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